секреты
МУСУЛЬМАНСКОЙ
КУХНИ
РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

В данном издании представлены рецепты богатой вековыми традициями мусульманской кухни. С их помощью можно приготовить блюда на любой вкус, которые способны дополнить и разнообразить как повседневный, так и праздничный стол. Кроме того, в этой книге имеются сведения о главных мусульманских праздниках и приведены основные правила поведения мусульман за столом.


- Татьяна Владимировна Лагутина
  - Из глубины веков
  - Некоторые особенности мусульманской кухни
  - Ислам и алкоголь
  - Праздничная кухня мусульман
    - 
    - Новый год
    - Ашура, или День поминовения пророков и посланников Аллаха
    - Навруз, или Праздник Весеннего равноденствия
    - Лейлят Мавлид, или День рождения пророка Мухаммеда
    - Мирадж, или Вознесение пророка Мухаммеда на небеса
    - Лейлят аль-Бараат, или Ночь очищения от грехов
    - Рамадан, или Месяц великого поста
    - Лейлят аль-Кадр, или Ночь предопределения
    - Ураза-байрам, или Праздник разговения
    - Курбан-байрам, или Праздник жертвоприношения
  - Правила приема пищи у мусульман
  - Закуски и салаты
    - Закуска из моркови
    - Закуска из жареной моркови
    - Закуска из фасоли
    - Закуска из репчатого лука
    - Закуска из капусты с ореховым соусом
    - Острая закуска из цветной капусты
    - Закуска из тыквы с тмином
    - Заалук, или закуска из кабачков и баклажанов по-марокканski
    - Закуска из помидоров с брынзой

- Закуска из помидоров фаршированных бараниной и креветками
- Овощная закуска с пряностями
- Закуска из отварного лука по-марокканскиЗакуска из айвы
- Закуска из миндаля
- Закуска из сыра с лимоном
- Закуска из сырных шариков
- Овощная закуска по-тунисски
- Закуска из творога и зеленого лука
- Закуска из анчоусов
- Закуска из баранины с орехами
- Закуска из баранины с хреном
- Закуска из баранины с редисом
- Закуска из вяленой баранины с морковью по-тунисски
- Закуска из баранины с курицей
- Острая закуска из бараньей печени
- Закуска из бараньей печени
- Закуска из курицы с яйцами
- Закуска из куриной печени
- Листовой салат с оливковым маслом
- Листовой салат с острым соусом
- Салат из цикория
- Салат из шпината с огурцом
- Салат из шпината с яблоком
- Салат из тыквы с огурцами
- Салат из тыквы с айвой
- Салат из огурцов со сливками
- Салат из огурцов и сыра
- Торши-муши, или салат из кабачков с чесноком по-тунисски
- Салат из капусты с ревенем
- Салат из цветной капусты с чесноком
- Салат из цветной капусты по-узбекски
- Салат из брокколи с крыжовником
- Салат из свеклы с пряным соусом
- Салат из свеклы с хреном
- Сай, или салат из редьки по-казахски
- Салат из фасоли с томатным соусом
- Салат из фасоли с луком
- Салат из фасоли с сыром
- Салат из картофеля с анчоусами
- Овощной салат с маслинами

- Овощной салат с яблоками по-таджикски
- Салат с зернами граната
- Салат с маслинами и оливками
- Салат из кислых яблок с овощами по-сфакски
- Салат из яблок с тыквой
- Салат из яблок с грецкими орехами
- Салат из моркови с зеленым горошком
- Салат из моркови с фруктами
- Салат из апельсинов
- Салат из апельсинов с сельдереем
- Салат из апельсинов с яблоками
- Салат из лимонов
- Салат из алычи с зеленым луком
- Салат из изюма с овощами
- Салат из сыра и винограда
- Салат из сыра и фруктов
- Салат из сыра с укропом
- Салат из брынзы с помидорами
- Салат из рыбы с овощами
- Салат из тунца по-магрибски
- Салат из морепродуктов со спаржей
- Салат из кальмаров с маринованным луком
- Салат из кальмаров с яблоками
- Салат из кальмаров с курицей
- Салат из курицы с помидорами
- Салат из курицы с маринованными огурцами
- Салат из курицы с апельсинами
- Салат из курицы с рисом
- Слоеный салат с копченой курицей
- Салат из цыпленка с зеленым горошком
- Салат из цыпленка с грибами
- Салат из цыпленка с черносливом
- Салат из цыпленка с грецкими орехами
- Салат из копченого цыпленка с языком
- Слоеный салат с куриной печенью
- Салат из баранины с картофелем
- Салат из баранины со свеклой
- Салат из баранины и сельдерея
- Салат из баранины с помидорами
- Салат из баранины с рисом
- Салат из баранины с маринованными грибами
- Салат из баранины с грушами и овощами
- Салат из баранины с грушами и яблоком
- Салат из баранины с сухофруктами

- Салат из баранины с фруктами
- Слоеный салат из баранины с брынзой
- Салат из баранины и козлятины
- Салат из бараньих фрикаделек с овощами
- Салат из бараньей печени и лука
- Салат из бараньего легкого с луком
- Салат из говядины с козьим сыром
- Салат из говядины по-казахски
- Салат из говяжьего языка с овощами
- Салат из говяжьего сердца с рисом

○ Первые блюда

- Гороховый суп по-марокканski
- Биринчоба, или рисовый суп с помидорами
- Молочный суп-пюре с овощами
- Молочный суп из тыквы с рисом
- Молочный суп из тыквы с манной крупой
- Атола, или молочный суп по-казахски
- Мдешта, или суп из манной крупы по-татарски
- Харира, или суп с рисом по-марракешски
- Суп с фрикадельками
- Мдеммес, или суп из фасоли по-тунисски
- Суп из фасоли на мясном бульоне
- Суп из гороха на мясном бульоне по-узбекски
- Суп из спаржи на мясном бульоне
- Картофельный суп на мясном бульоне
- Томатный суп на мясном бульоне
- Суп из соленых огурцов на мясном бульоне
- Суп из сладких перцев на мясном бульоне
- Овощной суп-пюре на мясном бульоне
- Суп из ячневой крупы на мясном бульоне по-алжирски
- Суп из манной крупы с финиками
- Суп из кураги
- Овсяный суп с черносливом
- Хлебный суп с сухофруктами
- Фруктовый суп с рисом
- Атолаи кочи, или молочный суп с фруктами
- Мрейна, или рыбный суп по-тунисски
- Суп из креветок на мясном бульоне
- Суп из кальмароб
- Луковый суп с бараниной
- Чесночный суп из баранины и говядины
- Томатный суп из баранины с листовым салатом
- Мастоба, или суп из баранины с ревенем по-

таджикски
- Мастоба, или суп из баранины с алычой
- Суп из баранины с пшеном
- Мошхурда, или суп с машем и рисом по-таджикски
- Острый суп из баранины с рисом
- Суп из баранины с фасолью по-таджикски
- Шалгамшурбо, или суп из баранины с репой по-таджикски
- Суп из баранины с кукурузой
- Ором, или суп из баранины со щавелем по-таджикски
- Кадушурбо, или суп из баранины с тыквой по-таджикски
- Балик-шурпа, или суп с рыбой по-узбекски
- Угро, или суп-лапша с мясом по-таджикски
- Токмач, или суп-лапша по-татарски
- Острый суп-лапша из баранины
- Сайраб, или суп-лапша из баранины по-узбекски
- Умоч, или суп из затертой муки по-узбекски
- Чихиртма, или суп из баранины по-грузински
- Суп из баранины с орехами и лимоном
- Суп из баранины с черносливом
- Суп с поджаркой
- Суп-гуляш
- Суп на мясном бульоне с гренками по-мароккански
- Чучвара, или суп с пельменями по-узбекски
- Барак, или суп с пельменями по-узбекски
- Суп из бараньей печени с зеленым горошком
- Суп-пюре из бараньей печени
- Суп из бараньих почек с яблоками
- Суп из бараньей грудинки с айвой
- Суп из бараньих ребрышек на грибном бульоне
- Суп из бараньих ножек
- Хаш, или суп из бараньих ножек и рубца по-азербайджански
- Рунь, или суп из бараньей головы по-мавритански
- Шорба из картофеля
- Шорба из рыбы
- Белая шорба
- Шорба из говядины с чечевицей
- Шорба из курицы с макаронами

- Суп из говядины с горохом
- Бозбаш, или суп из баранины с горохом по-азербайджански
- Суп из говядины с запеченным рисом
- Суп из говядины с вермишелью
- Суп из говяжьего языка
- Мерка харра, или острый суп из курицы
- Куриный суп с морковью по-ферганси
- Бруду, или суп из курицы по-тунисски
- Саехат, или куриный суп-лапша с сыром по-узбекски
- Такели, или куриный суп с алычой по-таджикски
- Куриный суп со стручковой фасолью
- Пангаз, или суп-пюре из цыпленка со спаржей по-таджикски
- Холодный суп из кислого молока по-таджикски

○ Вторые блюда
- Отварная фасоль
- Жареная стручковая фасоль
- Тбиха, или тыква, тушенная с овощами по-тунисски
- Тыква, тушенная с рисом и изюмом
- Шпинат, запеченный с сыром
- Картофель, тушенный с мятой
- Картофельные оладьи с сыром
- Чекчука, или рагу из помидоров по-алжирски
- Чекчука со сладким перцем по-алжирски
- Чекчука с кабачками по-алжирски
- Фаршированные яблоки
- Кабоб из баранины
- Кабоб из баранины с тыквой и айвой
- Кабоб из баранины с помидорами
- Кабоб из рубленой баранины
- Кабоб из рубленой говядины с гранатом
- Кабоб из утки
- Баранина на пару с картофелем
- Барра-гушт, или отварная баранина по-узбекски
- Яхна-барра, или отварной ягненок по-узбекски
- Баранина, тушенная б томатной пасте
- Баранина, тушенная с луком-пореем
- Мешмашия, или баранина, тушенная с курагой и изюмом
- Баранина, тушенная с изюмом и каштанами
- Баранина, тушенная с рисом

- Баранина под винным соусом
- Баранина, фаршированная брынзой
- Джари из баранины с фасолью
- Нахудшурак, или баранина с горохом по-таджикски
- Баранина, запеченная с цветной капустой
- Кавурма, или жареная баранина по-азербайджански
- Жареная баранина со спаржей
- Жареная баранья лопатка
- Кабама, или тушеная баранья лопатка по-тунисски
- Отбивные из баранины
- Отбивные из баранины с яблоками и сладким перцем
- Шницель из мяса ягненка
- Шницель по-казахски
- Шницель из говяжьей печени с изюмом
- Рагу из баранины
- Рагу из баранины с чесноком
- Рагу из баранины с картофелем
- Азу по-татарски
- Гуляш из баранины с лимоном
- Гуляш из баранины с фасолью
- Гуляш из баранины с картофелем
- Мясные рулетики с черносливом
- Таджин с помидорами
- Таджин с яблоками
- Таджин с айвой
- Шашлык из баранины по-казахски
- Шашлык из баранины с барбарисом
- Шашлык из бараньей печени по-таджикски
- Шашлык из цыпленка
- Шашлык из утки
- Люля-кебаб
- Биточки из баранины
- Рубленые котлеты из баранины
- Котлеты из баранины с картофелем
- Кефта, или котлеты из баранины с тмином
- Кефта по-тунисски
- Тушбера, или отварные фрикадельки
- Долма
- Лагман
- Манты с бараниной по-узбекски

- Манты с тыквой и мясом
- Манты с мясом и черемшой
- Манты с овощной начинкой
- Жареные манты с мясом по-казахски
- Ятоза, или манты с бараниной и капустой по-туркменски
- Мясо с клецками по-казахски
- Лахчак
- Куырма-самса, или мясо, жаренное в тесте
- Мясо, запеченное в слоеном тесте
- Баранья печень в белом вине
- Баранья печень под чесночным соусом
- Баранья печень с яблоками в красном вине
- Сутли, или баранье легкое, тушенное в молоке
- Куырдак, или поджарка по-казахски
- Бараньи почки по-татарски
- Хасиб, или колбаса из субпродуктов
- Хасиб из говядины с редькой
- Хасиб, жаренный с овощами
- Тухум-хасиб, или колбаса из риса по-узбекски
- Гуруч-хасиб, или колбаса из бараньей селезенки и риса по-узбекски
- Асып, или колбаса по-казахски
- Куен гушти, или жареный кролик по-узбекски
- Курица, тушенная с орехами и чесноком
- Курица, тушенная с морковью
- Курица, тушенная в горшочке
- Тобук буглама, или фаршированная курица на пару по-узбекски
- Жареная курица
- Ясса, или жареная курица по-мавритански
- Самса с курицей
- Фаршированные куриные ножки
- Куриные потроха с рисом по-татарски
- Куропатка, тушенная с айвой
- Плов с курагой
- Плов с изюмом
- Плов с изюмом и черносливом
- Традиционный плов
- Плов из жирной баранины
- Плов из говядины с укропом
- Плов с пряностями
- Хорезмский плов с томатной пастой
- Плов с горохом по-татарски

- Плов с айвой по-узбекски
- Плов с айвой и барбарисом
- Плов в горшочке с лимоном
- Плов с хасибом
- Плов с курицей
- Плов с фаршированными перепелками
- Праздничный плов
- Плов с фрикадельками
- Луковый плов со зразами
- Слоеный плов с рубленым мясом
- Плов с рыбой
- Плов с мидиями
- Крупа кускус
- Кускус
- Кускус с бараниной и миндалем
- Кускус с молодым барашком по-тунисски
- Кускус из ячневой крупы с бараниной и овощами
- Кускус с курицей и горохом
- Кускус с рыбой и айвой
- Кускус с рыбой и кабачками
- Кускус с зеленым горошком
- Шабла, или рисовая каша с мясом по-узбекски
- Мошкичири, или каша из маша и риса с мясом по-узбекски
- Сумаляк, или каша из проращенных зерен пшеницы
- Лаасида, или манная каша с медом по-марокканski
- Оджа, или яичница по-тунисски
- Тастира с жареной рыбой
- Зразы из рыбы

○ Выпечка
- Багрир, или арабские блинчики
- Метлуф, или блинчики по-марокканski
- Оладьи с тыквой
- Тунукча, или лепешки по-таджикски
- Кульча, или душанбинские лепешки
- Джуйбори, или лепешки с кунжутом по-таджикски
- Лепешки с луком
- Ак-нан, или лепешки с луком по-казахски
- Лепешки с дыней
- Нони, или лепешки с тутовником
- Лепешки с мясом

- Лепешки с мясом и ананасами
- Медовый хворост
- Абрикосовое печенье
- Песочное печенье с пряностями
- Ванильное печенье
- Бешкито, или хрустящее печенье по-марокканski
- Кукурузное печенье с миндалем
- Овсяное печенье
- Медовые пальчики
- Ореховый рулет
- Абрикосовые пирожные с клубникой
- Пирожные с черносливом
- Кофейные пирожные
- Сливочные колбаски
- Лимонный бисквит из манной крупы
- Творожный бисквит
- Ванильный пирог
- Шоколадный пирог
- Орехово-миндальный торт
- Миндальный торт
- Бисквитный торт с персиковым вареньем

○ Сладкие блюда

- Медовый кускус
- Молочный кускус
- Кускус с изюмом
- Грушевый мусс
- Ягодный мусс
- Клубничный мусс с молоком
- Лукум
- Лимонный десерт
- Лимонный десерт с мармеладом
- Цитрусовый десерт со сметаной
- Десерт из айвы
- Абрикосовый десерт с белым вином
- Клубничный десерт со сливками
- Клубничный десерт со сливочным кремом
- Десерт из дыни с мороженым
- Десерт из тыквы и яблок с медом
- Рохати дил, или морковный десерт с ягодным желе
- Рохати себ, или яблочный десерт с творогом
- Десерт из лесных орехов
- Десерт из кедровых орехов с крахмалом

- Ореховый десерт со сливками
- Фруктовый десерт с корицей
- Фруктовый десерт с орехами
- Фруктовый десерт с йогуртом
- Фруктовый десерт со сгущенным молоком
- Персиковый десерт
- Персиковый десерт с овсяным печеньем
- Персиковый десерт с орехами
- Персиковый десерт со сметанным кремом
- Персиковый десерт с творогом
- Фруктовый десерт с творогом
- Творожный десерт
- Творожный десерт с шоколадом
- Молочный десерт с миндалем
- Рисовый десерт с черносливом
- Абрикосовый зефир
- Вишневое суфле
- Яблоки, фаршированные изюмом
- Яблоки, запеченные с рисом
- Арахисовые шарики
- Миндальные шарики
- Миндаль в шоколаде
- Бекмес, или арбузный мед
- Сахарная помадка

○ Напитки

- Катык, или йогурт по-татарски
- Фруктово-ягодный напиток
- Облепиховый физ
- Апельсиновый шербет
- Апельсиново-яблочный напиток с медом
- Персиковый напиток с медом
- Гранатовый напиток
- Морс из алычи
- Морс из абрикосов
- Компот из чернослива и кураги
- Компот из чернослива и яблок
- Компот из сухофруктов с тархуном
- Компот из груш и мандаринов
- Балуза
- Кисель из меда
- Кисель из кваса
- Кисель из кураги
- Апельсиновый кисель с медом
- Кисель из моркови и ягодного сока

- Кисель из тыквы и яблок
- Молочный кисель с орехами
- Молочно-вишневый коктейль
- Горячий молочный напиток с шиповником
- Горячий молочный напиток с шоколадом
- Яичный напиток с апельсиновым соком
- Миндальное молоко
- Чай с базиликом
- Чай с вербеной и мятой
- Чай с перцем
- Чай со сметаной по-казахски
- Холодный чай с апельсином по-узбекски
- Черный чай с эстрагоном и гранатом
- Черный чай с молоком и пряностями
- Ширчой, или черный чай с молоком и солью по-таджикски
- Зеленый чай по-бухарски
- Зеленый чай по-алжирски
- Зеленый чай с листьями земляники и облепихи
- Зеленый чай с молоком
- Морковный чай

# Татьяна Владимировна Лагутина
# Секреты мусульманской кухни

# Из глубины веков

Мусульманская кухня настолько разнообразна и включает в себя столько традиций, что уже со Средневековья гастрономические пристрастия мусульман, проживающих в разных концах света, значительно отличались друг от друга. Если сравнивать трапезу жителей испанской Андалусии и кочевников Аравийского полуострова того времени, то найти в ней что-то общее будет очень трудно. В настоящее время кухня Среднего Востока очень отличается от кухни мусульманского Запада, так называемых стран Магриба, расположенных к западу от Египта и Аравийского полуострова.

Происходит это из-за того, что кулинарные традиции мусульман впитали в себя национальные особенности не только арабской кухни, но и персидской, тюркской, греческой, римской, индийской и африканской. В ней можно найти даже такие блюда, которые восходят к китайской традиции. История приверженцев ислама богата завоевательными войнами, в процессе которых происходила ассимиляция культурных традиций покоренных стран, в том числе и гастрономических. Более того, практически все страны, граничащие с мусульманскими государствами, оставили отпечаток на исламских кулинарных привычках.

Единства в кулинарных пристрастиях и правилах поведения за столом у приверженцев ислама не было с самого начала. Так, персы презирали своих собратьев по вере — арабов — за то, что они, живя в пустыне, употребляли в пищу все, что можно было найти в ней съедобного: скорпионов, ящериц, собак, дикобразов, ослов и т. д. Даже арабский проповедник единобожия, пророк Мухаммед, с неодобрением отзывался о некоторых блюдах кочевых племен, которые они готовили, например, из саранчи.

Арабы в свою очередь говорили, что их тошнит от риса и рыбы, которые составляли основу персидской кухни, и, ничуть не смущаясь, превозносили свои любимые лакомства: грубый хлеб, ослиное сало и финики. А аравийский поэт Абу аль-Хинди в одном их своих произведений даже восклицал: «Ничто не сравнится со старой ящерицей!» — потому что, по его мнению, ее яйца — это пища настоящих арабов.

Несмотря на такое разнообразие вкусов и непримиримость взглядов уже в то время в мусульманской кухне было немало черт, объединяющих все ее разновидности. И одна из них — это широкое применение многочисленных пряностей. Исследователи обнаружили более 40 натуральных ароматов, источниками которых были местные и привозные травы, листья деревьев,

семена, ягоды, коренья, смолы, кожура и бутоны розы. Современная исламская кухня сохранила это пристрастие к пряностям, хотя и с поправкой на региональную специализацию. Например, редкое блюдо на Среднем Востоке готовится без кардамона и имбиря, а вот в странах Магриба к ним совершенно равнодушны.

До сих пор мусульмане всего мира любят приправлять свои блюда кориандром, тмином, кумином (римским тмином), куркумой, корицей, гвоздикой, сумахом и шафраном. Однако из-за дороговизны последнего вместо него все чаще стали использовать более дешевый сафлор. Что касается мускатного ореха, мускатного цвета и аравийской камеди, их популярность со временем уменьшилась. Перцы длинный и сычуаньский, которые так любили добавлять в пищу в Средние века, уступили место перцу горошком.

Средневековые халифы традиционно начинали трапезу с фруктов, главными из которых считались финики. На закуску они предпочитали холодные соленые блюда. Затем подавались горячие (а точнее теплые) блюда из баранины, мяса ягненка, домашней птицы или рыбы с гарниром из маринованных или соленых овощей. Неизменным атрибутом мусульманского стола являлись лепешки, рецептов выпечки которых было великое множество. Ими зачастую пользовались в качестве столовых приборов и брали еду с тарелки. А заканчивалось застолье сладкими блюдами и сиропами.

К сожалению, рецепты многих блюд история не сохранила. Так, были безвозвратно утеряны секреты приготовления таких соусов как, мурри и камак, приготовление которых длилось несколько месяцев. Однако отголоски древнейших традиций легко угадываются в современной мусульманской кухне, даже в самых экзотических ее проявлениях. Если взять, например, характерное для средневековой кухни сочетание меда и соленых продуктов, оно до сих пор сохранилось в начинках сладких пирогов, которые, наряду с сухофруктами и орехами, включают в себя мясо и рыбу. А соус шикку (рассол из рыбы и раков) легко идентифицируется со средневековым соусом под названием «гарум», который получался в результате брожения рыбьих потрохов. Супы из сушеных овощей или злаков практически не изменились, а современные арабы вручную, как и их далекие предки, готовят ароматические эссенции из роз, флердоранжа, мяты и шиповника.

Мусульманская кулинарная традиция легко впитывала и быстро ассимилировала гастрономические традиции других народов. Ярким примером может послужить тот факт, что

любимым блюдом пророка Мухаммеда считается сарид — похлебка из мяса и хлеба, которая в то же время является ритуальным блюдом христиан и иудеев.

# Некоторые особенности мусульманской кухни

Основными продуктами в мусульманской пище считаются баранина и рис, а главными блюдами — плов и шурпа. Шурпа — это суп, однако назвать его таковым с точки зрения европейца довольно трудно, поскольку он скорее напоминает подливку.

Что же касается баранины, то ее предпочтение, например, говядине, которую ислам также не запрещает принимать в пищу, объясняется тем фактом, что тюрки, игравшие главную историческую роль в жизни многих средневековых государств западной Азии, были кочевыми овцеводами. Именно из нее готовятся основные ритуальные блюда мусульман, которые принято есть, например, в день празднования жертвоприношения. Кроме того, баранина традиционно входит в состав таких популярных на Востоке блюд, как долма и шаурма (шаверма).

Ислам запрещает мусульманам есть свинину и употреблять алкогольные напитки. Нехарактерными для мусульманской кухни являются также такие продукты, как рыба, сыр и яйца.

Популярными напитками считаются чай и кофе, а также кисломолочные, например айран. К кофе или чаю принято подавать всевозможные сладости, приготовленные из фруктов и орехов: шербет, рахат-лукум, халву и пахлаву.

Жаркий климат, царящий в большинстве мусульманских стран, стал причиной возникновения множества охлаждающих десертов на основе фруктов. Та же жара, которая вызывает порчу продуктов, привела к широкому использованию в пище острых приправ.

Традиционным хлебом у мусульман является лаваш или лепешки, которые, помимо своей основной роли продукта питания, играют еще и дополнительную: служат салфеткой и столовым прибором.

# Ислам и алкоголь

Приемы пищи и продукты питания у мусульман четко регламентированы. Один из запретов, которые налагает харам (список грехов), касается употребления алкогольных напитков. В Коране, священной книге мусульман, об этом сказано следующее: «О вы, которые уверовали! Вино, майсир — мерзость из деяний Сатаны. Сторонитесь же этого, может быть, вы окажетесь счастливыми! Сатана желает заронить среди вас вражду и ненависть вином и майсиром и отклонить вас от поминания Аллаха и от молитвы». За неисполнение этой заповеди мусульманина ждет суровое наказание — запрещение молиться: «Не приближайтесь к молитве, когда вы пьяны, пока не будете понимать, что вы говорите…».

Причина такого категорического неприятия спиртных напитков кроется в том, что вино, согласно Корану, является одним из орудий Сатаны, с помощью которого он возбуждает в людях ненависть и вражду. Вот почему во многих странах, где ислам является государственной религией, до сих пор существуют законы, по которым не только пьяницы, но и люди, редко употребляющие алкогольные напитки, подвергаются серьезному наказанию, вплоть до тюремного заключения.

Однако, несмотря на запреты, современная мусульманская кухня допускает использование небольшого количества белого или красного вина для приготовления некоторых блюд и напитков.

# Праздничная кухня мусульман

Праздничный стол народов, исповедующих ислам, как и представителей других вероисповеданий, отличается от повседневного. Главным образом это связано с тем, что каждому празднику соответствует определенный набор ритуальных блюд, которые составляют основу меню любой знаменательной даты. Однако рядом с ними на праздничном столе остается место и для других традиционных угощений: плова, мантов, таджина, кускуса, овощей, фруктов, орехов и сладостей.

# Новый год

С середины VII века, по григорианскому календарю с 16 июля 622 года, точкой отсчета для мусульманского летоисчисления является Хиджра (от араб. «переселение»). В результате этого события гонимые язычниками пророк Мухаммед и его приверженцы переселились из Мекки в Медину, где и нашли свое пристанище. Последним, кто покинул Мекку, был Мухаммед.

Поскольку календарь Хиджры непосредственно связан с Кораном, каждый мусульманин считает своим долгом свято выполнять всего его предписания. В его основе лежит лунный годичный цикл, который делится на 12 лунных месяцев, соответствующих 12 оборотам Луны вокруг Земли. Длина лунного года составляет 354–355 дней, то есть на 10 дней меньше, чем в григорианском или юлианском, основанных на солнечном годичном цикле.

Начало месяца совпадает с рождением новой луны, а его конец приходится на 29—30-й день. Таким образом, его продолжительность в Хиджре составляет 29,53 дня. В связи с этим количество дней в месяце неодинаково: нечетные месяцы имеют по 30 дней, а четные — по 29. В високосные годы это правило несколько нарушается, так как 12-й месяц имеет еще 1 дополнительный день. Сутки в мусульманском календаре начинаются с момента захода солнца.

Мусульманский год, в отличие от григорианского, не связан с временами года, вот почему празднование Нового года может приходиться и на летние месяцы по григорианскому стилю, и на зимние. В результате такого несовпадения на 34 лунных года приходится 33 григорианских года. Для установления соответствия между хиджрой и григорианским календарем удобнее всего пользоваться специальными таблицами.

Новый год по Хиджре наступает в первый день мухаррама, который открывает мусульманский календарь. Мухаррам считается мусульманами священным. На протяжении всего этого месяца Аллах настоятельно запрещает вести войны и преследовать своих кровных врагов, то есть делать все то, что разъединяет людей, внося в их отношения раздор и распрю. Верующие должны соблюдать строгий пост 3 раза в неделю: в четверг, пятницу и воскресенье.

Первый день мухаррама не является официальным мусульманским праздником. Однако многие приверженцы ислама широко празднуют этот день, а имамы в своих проповедях напоминают верующим о событии, приведшем к образованию

первой мусульманской общины, и желают всем «мира, добра и благополучия, благости и обильных милостей Единого Всевышнего Создателя».

Первые 10 дней наступившего года в мусульманском мире считаются особенно благословенными. Всякое дело, начатое в эти дни, является богоугодным, а поэтому перспективным. Вот почему самое большое количество свадеб у мусульман происходит именно в начале года.

На новогоднем столе большинство блюд имеет ритуально-символическое значение. В канун Нового года принято готовить традиционный кускус с бараниной, а в меню праздничного обеда включать суп из баранины и основное блюдо из мяса, главными компонентами которого являются баранина или жирная говядина, растительное масло, томатная паста или помидоры, а также много зелени и различные пряности. Особое внимание придается зелени, поскольку зеленый цвет у мусульман считается священным и символизирует собой веру (зеленое знамя пророка), плодородие, здоровье и богатство во всех его проявлениях. По этой же причине на новогоднем столе обязательно должны находиться млюхия, приправа, которую готовят из сорго (злаковой культуры) и большого количества зелени, и вареные куриные яйца, окрашенные в зеленый цвет, как символ зарождения новой жизни.

Окончание прошлогодних запасов в первые дни нового года символизируют блюда из риса и сухих бобов. Вместе с ними на стол традиционно подают баранину во всех видах, овощи и зелень. Все блюда обильно сдабриваются всевозможными пряностями.

Из закусок на первом месте — салаты, приготовленные из мяса (преимущественно из баранины), рыбы, овощей и фруктов и украшенные маслинами и зернами граната.

Чтобы не спугнуть удачу, которую сулит священный месяц мухаррам, на протяжении всего этого месяца нельзя добавлять в пищу чеснок. Мусульмане уверены, что съеденный в это время зубчик чеснока может помешать исполнению задуманного.

# Ашура, или День поминовения пророков и посланников Аллаха

Этот праздник принято отмечать 10 мухаррама. Считается, что в этот день Аллах сотворил небо, землю и ангелов и ниспослал великую благодать 10 пророкам. Кроме того, особенным этот праздник считается из-за того, что 10 мухаррама Мухаммед произнес памятные слова: «О люди, спешите делать добро в этот день, ибо этот день великий, благословенный. Аллах благословил в этот день Адама».

На день Ашура, по преданиям суннитов, последователей наиболее многочисленного направления в исламе, приходится множество чудес, связанных с жизнью пророков: рождение пророка Ибрахима, спасение пророка Мусы, вознесение пророка Исы, высадка на землю Нуха после всемирного потопа и другие.

В этот день мусульмане соблюдают пост: «пост в день Ашура очищает мусульманина от грехов за предыдущий и последующий годы, а за крупицу подаяния в день Ашура Аллах даст вознаграждение величиной в гору Ухуд». Однако после захода солнца пост заканчивается, и тогда родственники садятся за праздничный стол. Обильная трапеза состоит из салатов, закусок, супа, мясных блюд, фруктов и выпечки. Традиционным напитком, безусловно, является чай, который подается в праздничных пиалах.

Салаты и закуски в день Ашура готовят в основном из мяса курицы (предпочтительно цыпленка) и баранины, хотя иногда для этого используют и говядину. Блюда приправляют большим количеством самых разных специй, обильно посыпают зеленью и красиво украшают маслинами, зернами граната и фигурками, вырезанными из овощей и фруктов.

Из супов чаще всего употребляются шурпа или мерка харра, которые принято есть с лепешками или кульчей. На второе обычно готовят кабоб, обязательно плов, пельмени или манты и другие традиционные мясные и овощные блюда, не забывая сдабривать их большим количеством пряностей и всевозможной зелени.

Для детей готовят отдельное лакомство: чареки (сладкие печенья в форме полумесяца) и шербет.

Независимо от достатка семьи на праздничный стол в день поминовения пророков и посланников Аллаха принято ставить блюда из сухофруктов, орехов, гороха и фасоли. Что же касается чеснока, закуски, в которых он является основным компонентом,

по-прежнему находятся под запретом, однако добавлять небольшое его количество в отдельные блюда вполне допустимо.

# Навруз, или Праздник Весеннего равноденствия

Хотя Навруз широко празднуется мусульманами всего мира, зарождение этого праздника никак не связано с исламом. Его корни уходят далеко в прошлое, в дозороастрийские времена. Само же слово «навруз» происходит из персидского языка, в котором «ноу» означает «новый», а «руз» — «день».

Праздник связан с древними земледельческими культами. Его отмечают в день весеннего равноденствия, который считается началом весны и неразрывно связан с началом земледельческих работ. Более того, именно на этот день выпадает начало нового года по восточному календарю.

На разных языках слово, обозначающее этот праздник, звучит по-разному — «ноуруз», «навруз», «наурыз», однако традиции, связанные с ним, в них практически одни и те же. Например, в Киргизии, Казахстане, Таджикистане и Узбекистане до сих пор ночью в канун праздника принято окуривать жилища дымящимися веточками арчи. По преданиям, дым этого дерева способен отогнать от дома злых духов. Также накануне готовятся праздничные блюда, а дом украшается зелеными ветками яблони и граната.

Праздник начинают отмечать днем. Вся семья собирается за столом, на который обязательно кладут Коран и ставят зеркало в окружении светильников с горящими свечами, число которых должно соответствовать количеству членов семьи. Они должны гореть на протяжении всей трапезы, задувать их нельзя, так как считается, что в этом случае укорачивается жизнь одного из членов семьи.

Меню праздничного обеда включает в себя разнообразные традиционные блюда из баранины, курицы, рыбы и яиц, обильно приправленные специями и украшенные зеленью, а также ритуальные, которые являются обязательными. Во-первых, это сумаляк (солодовая халва), из сока проращенных зерен пшеницы, сахара и муки. В древности его всегда готовили перед началом весенних посевных работ. Приготовление сумаляка должно обязательно сопровождаться шутками и веселыми песнями, только в этом случае он выполнит свое главное предназначение — наделять людей физическими и духовными силами.

Во-вторых, это хафт-син — семь блюд, название которых начинается с буквы «син»: сабзи (проращенные зерна), себ (яблоко), сир (чеснок), сумах (барбарис), серке (уксус), сипанд

(семена руты), сенджид (маслины). Хафт-син — это такой же символ Нового года, как украшенная игрушками елка для европейцев.

На праздничном столе в этот день должны быть домашний хлеб, орехи, миндаль, молоко, сыр, рыба, окрашенные в зеленый цвет яйца, сосуд с розовой водой и пиала с водой, в которой плавает зеленый лист.

# Лейлят Мавлид, или День рождения пророка Мухаммеда

Этот праздник мусульмане отмечают 12-го числа месяца раби аль-авваля. Точная дата рождения пророка неизвестна, поэтому рождение принято отмечать в день его смерти. Согласно исламским канонам день рождения следует отмечать очень скромно, в отличие от даты смерти, которая считается рождением для вечной жизни и поэтому празднуется очень торжественно. Как правило, в этот день накрываются столы, за которыми царят веселье и радость.

Мавлид — это относительно молодой праздник, официальный статус он приобрел через 300 лет после возникновения ислама. Этот факт дает повод некоторым исследователям говорить о том, что своим возникновением он обязан влиянию христианского праздника Рождества. Несмотря на это, сегодня этот праздник безоговорочно признан самыми авторитетными исламскими учеными и широко отмечается во всем мусульманском мире. В некоторых странах он даже объявлен выходным днем, а в Пакистане он, являясь официальным праздником, длится целых 3 дня.

В этот день принято читать Коран, молиться и раздавать милостыню. Кроме того, в домах звучат поэмы, посвященные Мухаммеду, и песнопения, повествующие о его жизни. На улицах народ устраивает праздничные шествия с факелами, во время которых манифестанты несут изображения матери пророка Амины. Во всех мечетях проходят праздничные богослужения в честь рождения пророка. А вечером небо раскрашивается разноцветными фейерверками, повсюду слышны взрывы петард и хлопушек.

Вечером, накануне праздника, на улицах больших городов появляются палатки, украшенные цветными флажками и фонариками. В них продаются лакомства из сахара в виде символических фигурок: невесты пророка с разноцветным бумажным веером за спиной и всадника, вооруженного саблей.

На праздничный стол в этот день подают традиционные блюда из баранины, обязательно сдобренной большим количеством специй, домашний хлеб, лепешки, бобы, множество всевозможной выпечки, сладостей, фруктов и зелени.

Традиционными для этого праздника являются салаты и закуски из брынзы, рулет из печени, шашлык, асып (домашняя колбаса из баранины), жута-нан (манты), лаасида (манная каша с

медом), асида (каша) с орехами, балуза (суфле) с крахмалом, буза (слабоалкогольный напиток) и миндальный крем. За столом в этот день принято пить зеленый чай и сладкий кисель.

Узким семейным кругом родственники собираются только на завтрак и обед, а на ужин принято приглашать близких друзей и хороших знакомых.

# Мирадж, или Вознесение пророка Мухаммеда на небеса

Мусульмане отмечают этот праздник 27-го числа месяца раджаба. История этого праздника такова. Однажды пророк Мухаммед, находясь в Мекке, заснул неподалеку от одной из мечетей. Ночью к нему явился ангел Джабраил, а рядом с ним находился Бурак, крылатая лошадь с человеческой головой. Он предложил Мухаммеду совершить путешествие, и они, сев верхом на Бурака, отправились в Иерусалим.

Пролетая над древним иудейским храмом, расположенным на горе Сион, путешественники увидели, как разверзлись небеса и открылся путь к трону Аллаха. Но ни Мухаммеду, ни сопровождающему его Джабраилу не было позволено ступить на этот путь. Единственное, что смог увидеть Мухаммед во время своего чудесного путешествия, — это рай и ад, после чего он предстал перед троном Аллаха, достигнув тем самым величайшего для человека духовного состояния. В ту же ночь Мухаммед имел беседу с пророками Исой, Мусой и Ибрахимом.

Там, у трона Аллаха, пророк был посвящен в тайны мусульманской молитвы, которая по сегодняшний день считается средоточием веры и является основой жизни мусульман: «Хвала тому, кто перенес ночью Своего раба из мечети неприкосновенной в мечеть отдаленнейшую, вокруг которой Мы благословили, чтобы показать ему из Наших знамений. Поистине, Он — всеслышащий, всевидящий!».

Праздничное застолье в этот день начинается после захода солнца. Ему предшествует день воздержания, которое в различных странах соблюдается по-разному. В некоторых это строгий пост, во время которого запрещен не только прием пищи, но и воды, в других он менее строгий и допускает некоторые послабления. Однако даже и в этом случае любое излишество порицается. К продуктам, которые разрешается есть в день вознесения, относятся преимущественно фрукты и овощи.

После захода солнца за столом собираются родственники, друзья и знакомые. Меню праздничного застолья включает в себя множество мясных и рыбных блюд, среди которых на первом месте манты, пельмени, плов и жирный суп из баранины, а также овощные салаты и острые закуски. В конце трапезы подают всевозможные сладости и фруктовый компот.

# Лейлят аль-Бараат, или Ночь очищения от грехов

Лейлят аль-Бараат отмечается в ночь с 14-го на 15-е число месяца шаабана. Этот праздник очень древний, его упоминание встречается еще в исторических памятниках доисламского периода. Месяц шаабан в календаре древних арабов совпадал с летним солнцестоянием и открывал новый год. В этот день арабы возносили молитвы идолам и поминали усопших.

Некоторые черты древнего новогоднего праздника сохранились и сейчас: ночью мусульмане читают молитвы, днем посещают могилы умерших родственников, а затем садятся за праздничный стол, веселятся, поют песни и танцуют.

По преданиям, в священную ночь Лейлят аль-Бараат сотрясается Древо жизни, на листьях которого написаны имена живущих.

Часть из них в результате этого опадает. Это означает, что люди, имена которых написаны на них, должны умереть в течение ближайшего года.

В эту ночь Аллах опускается на нижнее из 7 небес, чтобы услышать молитвы грешников. Вот почему на протяжении всей ночи мусульмане молятся за умерших, обращаясь к Аллаху с просьбой об отпущении им земных грехов: «Как только наступит ночь в середине месяца шаабан, проводите ее в поклонении. А днем держите пост. Ведь Аллах в эту ночь, начиная с захода солнца, нисходит со своей милостью на небосвод земли и повелевает так: «Нет ли кающихся Мне — Я их прощу, нет ли просящих блага — Я дам им, нет ли охваченных болезнью — Я ниспошлю выздоровление…».

После ночи, проведенной в молитвах, мусульмане идут в мечеть. По дороге они раздают милостыню нищим и угощают детей сладостями. Днем верующие отправляются на кладбище, чтобы почтить память родных и близких, а вечером принимают гостей или участвуют в уличных гуляньях.

В этот день принято готовить традиционные блюда из баранины: плов, шиму (лагман из тонкой лапши), мошбиринч (суп с фрикадельками из баранины), а также большое количество выпечки из пресного и сдобного теста. Из напитков предпочтение отдается чаю и кофе.

Отдельное угощение готовится для детей. В этот день они лакомятся чак-чаком, фруктово-ягодными муссами и пьют сладкий компот из чернослива.

# Рамадан, или Месяц великого поста

Этот месяц считался священным еще в доисламские времена. По преданиям, в течение всего этого месяца двери ада закрыты, все демоны закованы прочными цепями, а все 7 ворот ада распахнуты: «Когда приходит Рамадан, открываются небесные врата и закрываются врата ада, а его темные силы сковываются цепью». Причем одни из открытых ворот предназначены для верующих, которые на протяжении всей своей жизни строго соблюдали пост. Пост же, по словам пророка Мухаммеда, предназначен для того, чтобы приучить человека бороться со страстями, приближая тем самым свою душу к Аллаху.

Первый день поста совпадает с новолунием, то есть он длится целый месяц, до следующего новолуния (29–30 дней). В течение этого времени верующим запрещается есть и пить в светлое время суток. Принимать пищу разрешается только после захода солнца. Причем есть рекомендуется лишь блюда из овощей и фруктов. А мясо и курицу можно есть только маленьким детям, старикам, беременным женщинам, кормящим матерям, больным и воинам, ведущим джихад (священную войну).

Помимо ограничений, связанных с приемом пищи, в священный месяц великого поста нельзя курить, вдыхать запах табака, употреблять алкогольные напитки, сквернословить, пробовать приготовляемую пищу и даже сглатывать слюну.

Если человек по каким-либо причинам нарушил пост (умышленно или невольно), в течение текущего года он обязан поститься столько дней, сколько дней поста он пропустил.

Во время великого поста ритм жизни во всех мусульманских странах резко меняется: он замирает днем и набирает обороты ночью. Днем улицы больших и маленьких городов пустеют, а кафе и рестораны закрыты. Зато после захода солнца улицы заполняются людьми, повсюду звучит музыка, прохожие покупают фрукты, сладости, легкие закуски и выпечку, которые в больших количествах продаются в многочисленных торговых точках.

В некоторых мусульманских странах, где исламские традиции чтят с особой строгостью, перед тем как приступить к первой трапезе, которая называется футур, полагается выпить 3 глотка воды и съесть несколько фиников или других сладких фруктов и только под утро съесть сахур, легкий ужин из овощей и лепешки.

Однако многие мусульмане сразу же после захода солнца отдают дань обильной трапезе, которая состоит из хариры (суп из баранины с лапшой), чекчуки (жареные овощи) и бриков

(пирожков) с мясной и овощной начинкой. Из напитков на стол подают чай и кофе.

# Лейлят аль-Кадр, или Ночь предопределения

Праздник Лейлят аль-Кадр отмечается 27-го числа месяца рамадана. Его происхождение связано с первым откровением пророка Мухаммеда, которое он получил в 610 году, которое укрепило его в правильности выбранного пути. Именно в эту священную ночь месяца рамадана он окончательно уверовал в Аллаха и свою пророческую миссию.

В ночь предопределения, или ночь величия, к Мухаммеду впервые явился ангел Джабраил и поведал ему отрывок из Корана. До Мухаммеда с той же целью Джабраил являлся и другим пророкам. Исследователями ислама точно установлено, что он являлся 12 раз Адаму, 4 раза Еноху, 42 раза Ибрахиму, 400 раз Мусе и 10 раз Исе. Кстати, Мухаммеду в общей сложности после этой ночи ангел приходил 24 тысячи раз.

Пророк так описывал свою встречу с Джабраилом: «Он явился ко мне, когда я спал, со сверкающим свитком, покрытым какими-то письменами». «Читай!» — сказал ангел Мухаммеду. «Но я не умею читать», — ответил Мухаммед. Тогда Джабраил положил на грудь пророка свиток, и последний ощутил огромную тяжесть в сердце, которая даже мешала ему дышать. Через некоторое время ангел приподнял свиток и снова приказал: «Читай!». «Я не умею читать!» — воскликнул Мухаммед. И снова посланник положил ему свиток на грудь. От тяжести свитка сердце пророка едва не разорвалось, и Мухаммед подумал, что он умирает. Явившийся вновь приподнял свиток и в третий раз приказал: «Читай!». «Что мне читать?» — на этот раз спросил пророк. И Джабраил ответил ему: «Читай! Во имя Господа твоего, который сотворил — сотворил человека из сгустка. Читай! И Господь твой щедрейший, который научил каламом, научил человека тому, чего он не знал». Сказав это, ангел исчез, а Мухаммед так впоследствии описывал свое состояние: «Когда я очнулся от своего сна, то почувствовал, что все слышанное мною будто написано в моем сердце».

Мусульмане считают, что ночью накануне праздника Аллах определяет судьбу каждого человека в соответствии с совершенными им поступками и просьбами, обращенными к нему во время молитвы. В связи с этим верующие готовы ко всякого рода знамениям и чудесам.

В день праздника мусульмане читают Коран, молятся, совершают пропущенный намаз (обязательную ежедневную

пятикратную молитву), анализируют прошлую жизнь, строят планы на будущее и просят прощения у родных и близких.

В течение всего светлого времени суток они воздерживаются от еды и питья, а за стол садятся только после захода солнца. Меню праздничного ужина включает в себя разнообразные овощные и фруктовые салаты, суп, плов и сладости. Обязательным атрибутом праздничного стола являются вазы с фруктами.

Праздник длится всю ночь. На улицах, украшенных гирляндами разноцветных лампочек, гуляют толпы нарядных людей, идет бойкая торговля фруктами, сладостями и безалкогольными напитками.

# Ураза-байрам, или Праздник разговения

Это один из самых крупных мусульманских праздников, который отмечается в первый день месяца шаввал и длится 3 дня. Он знаменует собой окончание поста, который длился целый месяц рамадан.

В этот день мусульмане встают очень рано, когда солнце еще не встало, съедают легкий завтрак, состоящий из небольшого количества фруктов (как правило, фиников), надевают праздничную одежду и отправляются в мечеть, где совершают праздничную молитву.

По дороге в мечеть верующие вместо обычного приветствия обращаются друг к другу со словами: «Да ниспошлет Аллах милость свою и вам, и нам!», «Да примет Аллах наши и ваши молитвы!». Выйдя из мечети, люди не спешат расходиться, они поздравляют друг друга с праздником, угощают детей сладостями и раздают нищим милостыню.

После мечети мусульмане идут на кладбище, чтобы навестить могилы своих родных. Только после этого наступает время застолья, которое иногда затягивается до утра.

Ураза-байрам — это семейный праздник. В этот день все члены семьи предпочитают не выходить из дома, так как, по преданию, в этот день в дом приходят души умерших родственников. Накануне соседи обмениваются традиционными блюдами, а утром праздничного дня мужья дарят своим женам и детям подарки.

В некоторых мусульманских странах вечером разводят большие костры, прыгают через огонь и водят хороводы.

Главный продукт, из которого готовится большинство праздничных блюд, — это баранина. Она идет на приготовление мясных салатов, супов и вторых блюд. Помимо баранины с гарниром из картофеля, кабачков или риса, на праздничном столе присутствуют овощные и рыбные блюда, а также хлеб, оливки, финики, изюм, инжир, фисташки, миндаль и множество сладостей (пирожные, печенья, бисквиты, фруктово-ягодные и молочные десерты), которые запиваются компотами и сиропами.

# Курбан-байрам, или Праздник жертвоприношения

Этот праздник, который совпадает с днем завершения паломничества в Мекку, начинается 10-го числа месяца зул-хиджа, через 70 дней после окончания поста.

Курбан-байрам — это главный исламский праздник, который широко отмечается во всем мусульманском мире. Его главный обряд совершается в долине Мина, в Мекке. Именно там Ибрахим, покорившись воле Аллаха, готовился принести в жертву своего сына. Но Аллах, оценив его смирение, в последний момент позволил заменить юношу ягненком.

Приготовление к празднику длится несколько недель, в течение которых верующим запрещается веселиться, надевать новую одежду, стричься и т. д.

Сам же праздник начинается с раннего утра. Мусульмане совершают омовение, надевают праздничную одежду и отправляются в мечеть, где совершают молитву и слушают проповедь.

После коллективной молитвы наступает кульминация праздника — жертвоприношение. В качестве жертвы используют любое домашнее животное — барана, овцу, козу, корову или даже верблюда. Животное кладут на землю так, чтобы его голова была направлена в сторону Мекки, а затем его хозяин или нанятый им для этого дела человек перерезает ему горло.

Согласно преданиям, на спине жертвенного животного правоверный может легко попасть в рай, минуя главное препятствие на этом пути — мост Сират, «тонкий, как волос, острый, как лезвие меча, горячий, как пламя», перекинутый над адом.

Обряд жертвоприношения совершается во все дни праздника, причем мясо принесенного в жертву животного должно быть обязательно съедено в праздничные дни, оставлять его для будней категорически запрещено. Из мяса жертвенного животного готовят традиционные блюда. В 1-й день это угощения из сердца и печени, во 2-й день — суп из бараньей головы и ножек, а также жареное или тушеное мясо с гарниром из бобов, овощей и риса, на 3-й и 4-й дни — суп из костей и жареные бараньи ребрышки. Эти блюда принято не только есть всем членам семьи, но и угощать ими соседей, друзей и малоимущих.

Помимо мясных блюд, в этот день принято подавать на стол хлеб, лепешки, пироги, бисквиты и всевозможные сладкие блюда

из изюма и миндаля.

# Правила приема пищи у мусульман

Самое главное правило, относящееся к приготовлению и приему пищи у мусульман, заключается в соблюдении пищевых запретов, налагаемых исламом. И хотя в современном мире они стали менее строгими, большинство верующих придерживается их и старается употреблять в пищу только разрешенные продукты (халял).

Эти запреты связаны еще с доисламскими традициями, когда древние арабы, убивая животное, быстро перерезали ему горло и сливали кровь, спеша при этом произнести имя своего божества.

Потом в период становления ислама этот обычай был освящен пророком Мухаммедом: «Мертвые животные, кровь, мясо свиньи, а также те животные, что были убиты без упоминания имени Аллаха, — все это запрещено…».

И лишь одно оправдание есть у мусульманина, принявшего в пищу запрещенный продукт, если сделал он это не намеренно, а по принуждению.

Кроме того, мусульманин может есть мясо только в том случае, если животное было забито правоверным, то есть мусульманином.

Итак, мясо животных, забитых не по исламскому закону, свинина, алкоголь, змеи, лягушки, а также сладости, приготовленные с добавлением алкоголя, и блюда, содержащие желатин из соединительных тканей свиньи, являются харамом и не могут быть употреблены в пищу.

Ислам настоятельно рекомендует при сервировке стола обращать внимание на 3 основных качества: чистоту, аккуратность и умеренность. Последнее относится главным образом к количеству блюд и используемых для их приготовления продуктов. Кроме того, сервировать стол желательно красиво, но не за счет больших энергетических, временных и материальных затрат, поскольку еда для мусульманина — не самоцель, а жизненная необходимость. С этим связан запрет на использование посуды из золота и серебра.

Если при сервировке стола используется посуда, которая принадлежит не мусульманам, ее необходимо хорошо помыть.

Прежде чем приступить к еде, мусульмане, причем все без исключения сидящие за столом, сначала произносят: «Бисмиллях Ал-Рахмани Ал-Рахим» (Во имя Аллаха, милостивого и милосердного), а затем: «Аллахума барик лана фима разактана ва кина адхаб ал нар» (О, Аллах! Благо твоя пища и защити нас от дьявола).

Имя бога («Бисмиллях») произносится перед каждой переменой блюд.

Если кто-то по забывчивости не упомянул имя Аллаха в начале трапезы, то в ее конце он должен сказать следующее: «Бисмилляхи ва ахириху» (С именем Аллаха начинаю и заканчиваю).

Перед тем как встать из-за стола, мусульмане благодарят Аллаха за пищу словами: «Альхамдулиллахи лази ат амана ва сакана ва джа алана муслимин» (Благодарение Аллаху, который послал нам пищу, питье и сделал нас мусульманами).

До и после еды полагается мыть руки. Причем делается это не в специально предназначенной для этого комнате, а прямо за столом. Сын или дочь хозяина дома, не достигшие совершеннолетия, подносят гостям по очереди тазик и льют им на руки воду из кувшина, после чего гости вытирают руки полотенцем. Особо почетным гостям воду приносит сам хозяин.

По этикету первым моет руки самый уважаемый гость, затем гость, сидящий от него справа и т. д. После еды первым споласкивает руки гость, который до еды сделал это последним.

Мусульманская трапеза начинается и заканчивается щепоткой соли. Перед тем как отведать первое блюдо, надо взять соль и сказать: «Во имя Аллаха, милостивого и милосердного».

Брать пищу полагается только правой рукой (левая предназначена для гигиенических целей) и только тремя пальцами. В шариате ничего не сказано про столовые приборы, поэтому под влиянием Запада они стали широко использоваться и в мусульманском мире. Однако держать их полагается тоже только в правой руке.

Хлеб на Востоке считается священным, на нем дают клятву, поэтому на стол его подают первым. Есть его надо начинать сразу же, не спеша, не дожидаясь других блюд. Хлеб берут двумя руками и ломают, причем делает это, как правило, хозяин дома. Резать его ножом не рекомендуется по 2 причинам. Во-первых, на Востоке его пекут в виде лаваша или лепешек, которые удобнее ломать, чем резать. Во-вторых, бытует поверье, что у того, кто режет хлеб ножом, бог урежет пищу.

К хлебу мусульмане относятся с большим уважением. Если вдруг кусок хлеба упадет на землю, то его надо обязательно поднять и положить в такое место, где его найдет и съест животное или птица. Даже крошки, нечаянно выпавшие изо рта во время еды, надо аккуратно подобрать и положить обратно в рот — это принесет счастье. А выбросить крошки — значит выказать свою гордость и неуважением к присутствующим.

Лепешек на стол кладут ровно столько, сколько за ним сидит

едоков. И следующую лепешку ломают только после того, как была съедена предыдущая. В противном случае это была бы неоправданная трата, грех (исраф).

Очень четкие рекомендации дает ислам в отношении питья воды, чая, кофе и других напитков. Воду рекомендуется пить сидя. Исключение из этого правила делается только в двух случаях. Во-первых, стоя пьют воду из источника Зам-Зам во время Хаджа. Во-вторых, стоя можно выпить воду из кувшина, оставшуюся после омовения, но только в том случае, если человек очень захочет пить.

Нельзя пить воду из горлышка бутылки или кувшина. Пиалу, бокал или любой другой сосуд для питья следует держать правой рукой. Неприлично пить воду залпом, шумно втягивая ее в себя. Правильно пить ее в 3 приема: 1-й раз сделать 1 глоток, 2-й раз — 3, 3-й раз — 5, всякий раз отрываясь от края сосуда. Однако если количество приемов будет больше или меньше, количество глотков обязательно должно быть нечетным. Перед тем как сделать первый глоток, надо сказать: «Бисмиллях» (Во имя Аллаха), а после последнего: «Альхамду лиллах» (Слава Аллаху).

Воду или прохладительный напиток рекомендуется пить маленькими глотками. А чтобы остудить горячий чай или кофе, на них не надо дуть: следует подождать, пока они остынут.

И последнее: нельзя пить воду помногу или после употребления жирной пищи.

Процесс приема пищи строго регламентирован шариатом и с точки зрения здоровья. Мусульманину настоятельно рекомендуется есть медленно, не спеша и тщательно пережевывая пищу, поскольку торопливость в еде или проглатывание слишком больших кусков может нанести большой вред пищеварению.

Одновременно нельзя употреблять холодную и горячую пищу. В противном случае могут начаться проблемы с зубами и желудком.

Ислам запрещает питаться одним мясом, но и не есть мяса более 40 дней тоже не рекомендуется.

Особое внимание шариатом уделяется совместимости продуктов. Например, нельзя после рыбы пить молоко и наоборот. Вареное мясо надо есть отдельно от жареного, а сушеное или вяленое — от свежего. Запрещено употреблять подряд 2 горячих (или возбуждающих), 2 холодных (или охлаждающих), 2 мягких (или нежных) либо 2 твердых (или грубых) блюда. Это ограничение относится и к напиткам. Также нельзя есть подряд 2 закрепляющих, 2 послабляющих блюда или 1 закрепляющее и 1 послабляющее. Однако на фрукты последнее ограничение не распространяется.

После еды необходимо помыть руки и ополоснуть рот. Особенно это рекомендуется сделать после употребления жирной пищи. Затем следует почистить зубы зубочисткой. Использовать для этого палочки из гранатового дерева, базилика, камыша или финиковой ветки запрещено.

Спать после еды считается вредным, лучше полежать на спине, закинув правую ногу на левую.

Уважение к пище мусульманин должен показывать самой позой, которую он принимает за столом (или у скатерти — про стол и стулья в шариате ничего не сказано). Нельзя есть лежа, на спине или на животе, а также принимать пищу стоя или на ходу. Во время еды следует сидеть прямо, не опираясь ни на подушку, ни на свою руку.

Кроме того, сесть надо таким образом, чтобы не съесть лишнего и потратить на еду оптимальное количество времени.

Законы гостеприимства у мусульман священны, поэтому в шариате самым тщательным образом прописан ритуал приема гостей, который верующие должны соблюдать неукоснительно.

Приглашать в гости следует не только богатых и обеспеченных родных и знакомых, но и малоимущих: «Плоха та пища, которую подают, пригласив только богатых и не пригласив также нуждающихся».

Если в гости приглашают отца, надо обязательно пригласить и его сына, а также всех родственников, находящихся в этот момент в доме.

Гостей встречают у входа, радушно угощают и оказывают им всяческие знаки внимания и уважения. Если они прибыли с продолжительным визитом, то первые 3 дня забота о них должна быть максимальной, а на 4-й день предупредительность хозяев может быть несколько умеренной.

Угощение на стол подается сразу же, как только гость переступит порог дома, поскольку заставлять его ждать считается неприличным. Также неприлично уговаривать гостя съесть сверх того, что он может съесть.

После того как стол накрыт, хозяин приглашает гостя начать трапезу. Однако первым протянуть руку к еде должен хозяин. А вот руки после еды первым вытирает гость, и только после него — хозяин. Назойливое угощение гостя шариатом не приветствуется — достаточно повторить приглашение 3 раза.

За столом хозяин предлагает гостю самые вкусные блюда, сам же старается есть еду попроще. Если же гость проголодался и ест с большим аппетитом, а еды на столе может на всех не хватить, тогда хозяину следует есть меньше, чтобы гость обязательно насытился.

Если после застолья гость сразу же захочет уйти, настойчиво уговаривать его остаться не надо. В этом случае хозяин провожает его до двери и на пороге благодарит его словами: «Вы сделали нам честь своим посещением, да воздаст вам за это Всевышний своею милостью».

Не менее подробные правила существуют в шариате и для гостей. Например, если вас пригласили в гости, принимать приглашение следует в любом случае, даже если вы знаете, что материальное положение хозяина дома позволяет купить ему только одну баранью ногу. Обижать отказом нельзя ни богатого, ни бедного.

Неприлично ходить в гости без приглашения. Если вы получили приглашение от 2 человек на одно и то же время, пойти следует к тому, кто живет ближе. Если же оба живут на одинаковом расстоянии от вас, предпочтение надо отдать тому, с кем вы более близки.

Получив приглашение, нехорошо приходить в гости со своим родственником или знакомым, у которого такого приглашения нет. Если же такое случится, тогда приглашенный, еще не войдя в дом, должен сказать хозяину: «Этот человек пришел по своей воле, без моего приглашения. Если вам угодно, пусть войдет, если же вы этого не желаете, то пусть удалится». Эти слова снимают с приглашенного нравственную ответственность за незваного гостя.

Прежде чем отправиться в гости, дома следует немного поесть, чтобы не выказывать излишнюю торопливость в еде. За столом следует занять то место, которое укажет гостю хозяин дома. Во время застолья гостю надлежит вести себя скромно, не озираться по сторонам, разговаривать вежливо, не спорить. Свое мнение можно высказывать только в том случае, если хозяин дома приходится гостю давним другом. До конца застолья необходимо поддерживать за столом мир, согласие и веселое расположение духа у всех присутствующих.

Вставать из-за стола можно только после того, как хозяин начнет сворачивать разостланную на нем скатерть. Причем сначала надо помолиться о благополучии хозяина: «О Аллах! Пошли изобилие хозяину дома, предложившему угощение, и увеличь его достояние своею милостью к нему». Затем следует попросить у хозяина разрешения покинуть его дом: вести долгие разговоры после обильного застолья не рекомендуется.

Хотя ислам и не запрещает есть одному, но по возможности принимать пищу рекомендуется всей семьей. Считается, что чем больше рук протянется к пище, тем больше Аллах пошлет ее на пользу людям и тем больше увеличится благосостояние хозяина дома.

# Закуски и салаты

# Закуска из моркови

*Морковь — 8-10 шт.*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Тмин — 0,5 ч. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Чеснок растолочь с тмином и красным перцем, смешать с 2 столовыми ложками воды и растительным маслом, поставить на огонь и подогреть (но не кипятить!) в течение 2 минут. Затем долить 1 стакан воды, добавить нарезанную соломкой морковь, посолить, довести до кипения и тушить на среднем огне до готовности.

Подавать морковь на стол охлажденной.

# Закуска из жареной моркови

*Морковь — 5 шт.*
*Оливковое масло — 4 ст. л.*
*Сахарная пудра — 3 ст. л.*
*Апельсиновый сок — 3 ст. л.*
*Корица и молотый мускатный орех — на кончике ножа*
*Молотый душистый перец, соль по вкусу*

Морковь натереть на крупной терке, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла, затем остудить, посолить, поперчить, смешать со специями и сахарной пудрой, заправить оставшимся оливковым маслом и полить апельсиновым соком.

# Закуска из фасоли

*Белая фасоль — 2,5 стакана*
*Чеснок — 3 зубчика*
*Оливковое масло — 2 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Молотый черный перец — 0,5 ч. л.*
*Молотый тмин — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь, затем воду слить, налить чистую. В кастрюлю добавить оливковое масло, лимонный сок, чеснока, тмин, перец, мелко нарезанную зелень, соль и тушить на слабом огне до готовности. При необходимости воду можно доливать.

Подавать готовую фасоль охлажденной.

# Закуска из репчатого лука

*Репчатый лук — 6 шт.*
*Виноград — 1 гроздь*
*Огурец — 1 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Лук вместе с шелухой запечь в духовке, очистить, нарезать полукольцами и сбрызнуть уксусом. Затем посолить, поперчить, заправить растительным маслом, украсить половинками ягод винограда, ломтиками яиц и огурцом, нарезанным соломкой.

# Закуска из капусты с ореховым соусом

*Капуста — 500 г*
*Соль по вкусу*
Для соуса
*Ядра грецких орехов — 100 г*
*Чеснок — 3 зубчика*
*Майонез — 3 ст. л.*
*Черный молотый перец по вкусу*

Капусту нашинковать и отварить в подсоленной воде.

Для приготовления соуса, ядра грецких орехов вместе с очищенным чесноком растереть в ступке, поперчить и смешать с майонезом.

Готовую капусту откинуть на дуршлаг, затем выложить в миску, залить соусом и растереть пестиком до образования однородной массы.

# Острая закуска из цветной капусты

*Цветная капуста — 1 кочан*
*Острый перец — 1 стручок*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Затем переложить ее на сковороду с растопленным маслом, поперчить, добавить мелко нарезанный острый перец и небольшое количество воды и тушить на медленном огне до готовности (примерно 10 минут). После этого капусту остудить и посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

## Закуска из тыквы с тмином

*Мякоть тыквы — 300 г*
*Острый перец — 1 стручок*
*Оливковое масло — 3 ст. л.*
*Тмин — 1 ч. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Тыкву нарезать кубиками, залить кипятком, посолить, накрыть крышкой и тушить в течение 15 минут, Потом добавить измельченный острый перец и тмин и тушить до готовности. Затем протереть тыкву сквозь сито, смешать с измельченной зеленью кинзы и оливковым маслом.

# Заалук, или закуска из кабачков и баклажанов по-марокканski

*Кабачки — 3 шт.*
*Баклажаны — 2 шт.*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Помидоры — 2 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Острый перец — 1 стручок*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Лук мелко нарезать и обжарить в растопленном сливочном масле.

Кабачки и баклажаны нарезать ломтиками, залить водой, посолить, поперчить, добавить растительное масло, толченый чеснок и варить в течение 15 минут. Потом добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, обжаренный лук и измельченный острый и сладкий перец и варить до полного выпаривания жидкости.

Эту закуску можно подавать как горячей, так и холодной.

# Закуска из помидоров с брынзой

*Помидоры — 3 шт.*
*Брынза — 200 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Лавровый лист — 1 шт.*
*Желатин — 1 ст. л.*
*Сахар — 0,5 ч. л.*
*Белое столовое вино — 0,5 стакана*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Помидоры обдать кипятком, сразу же положить в холодную воду и снять кожицу. Затем залить их небольшим количеством воды, добавить толченый чеснок, лавровый лист, поставить на огонь и варить на медленном огне в течение 10 минут.

Готовые помидоры протереть сквозь сито, посолить, поперчить, добавить сахар и желатин, разведенный в вине с водой.

Полученную массу разложить по формочкам и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол закуску посыпать тертым сыром и измельченным луком.

# Закуска из помидоров фаршированных бараниной и креветками

*Помидоры — 10 шт.*
*Очищенные отварные креветки — 200 г*
*Отварная баранина — 100 г*
*Вареные яйца — 3 шт.*
*Отварная морковь — 1 шт.*
*Огурец — 1 шт.*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Редис — 2 шт.*
*Листовой салат — 1 пучок*
*Маслины — 4 шт.*
*Пшеничный хлеб — 2 ломтика*
*Молоко — 1 стакан*
*Майонез — 2 ст. л.*
*Оливковое масло — 1 ст. л.*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Желтки отделить от белков, разрезав яйца на половинки, и размешать их с замоченным в молоке хлебом. Затем посолить, поперчить, смешать с измельченной зеленью кинзы и мелко нарезанными маслинами. Полученной массой начинить половинки белков.

У помидоров срезать верхушки и аккуратно вынуть мякоть с помощью чайной ложки.

Сладкие перцы, морковь, редис и огурец измельчить, мясо и креветки нарезать маленькими кусочками, все тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом, смешанным с оливковым маслом. Полученной массой начинить подготовленные помидоры.

На блюдо выложить листья салата, а на них — фаршированные помидоры и половинники яиц.

# Овощная закуска с пряностями

*Картофель — 3 клубня*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Консервированный зеленый горошек — 100 г*
*Растительное масло — 5 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Молотая гвоздика — 0,5 ч. л.*
*Молотый тмин — 0,5 ч. л.*
*Молотый мускатный орех — на кончике ножа*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Картофель и морковь нарезать соломкой, а лук — кольцами. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле, посолить, добавить тмин, черный перец, мускатный орех, гвоздику и тщательно перемешать.

Остывшие овощи выложить горкой в салатник, посыпать зеленым горошком и нарубленной зеленью кинзы.

# Закуска из отварного лука по-марокканski

*Репчатый лук — 7 шт.*
*Отварные шампиньоны — 100 г*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Мед — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 0,5 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Лук мелко нарезать, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, размять в пюре добавить медом и тщательно перемешать.

Шампиньоны нарезать небольшими кусочками и посолить. Луковое пюре выложить в центр салатника, а вокруг — грибы. Салат полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

## Закуска из айвы

*Айва — 4 шт.*
*Лимон — 1 шт.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Горчица — 1 ч. л.*
*Мука — 0,5 ч. л.*

Айву очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить сердцевину, натереть лимоном, залить 2 стаканами холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на среднем огне в течение 15 минут. Потом всыпать сахар и варить еще 10 минут, добавить муку и горчицу, разведенные уксусом, довести до кипения, снять с огня, остудить и поставить в холодильник на 30 минут.

# Закуска из миндаля

*Ядра миндаля — 1,5 стакана*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — на кончике ножа*
*Красный молотый перец — на кончике ножа*
*Соль по вкусу*

Ядра миндаля залить кипятком и варить в течение 15 минут. Затем снять с огня, сразу же опустить в холодную воду, удалить кожицу и обсушить на салфетке.

Очищенный миндаль обжарить в кипящем растительном масле до образования румяной корочки, выложить в салатник, поперчить, посолить и сбрызнуть лимонным соком.

# Закуска из сыра с лимоном

*Сыр — 100 г*
*Лимоны — 2 шт.*
*Майонез — 3 ст. л.*

Сыр натереть на крупной терке и хорошо перемешать с майонезом до образования однородной массы.

Лимоны очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками и выложить их на блюдо, на каждый из них положить небольшое количество сырной массы и подать на стол.

# Закуска из сырных шариков

*Тертый сыр твердых сортов — 2 стакана*
*Белки — 5 шт.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Мука — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Белки растереть с солью и взбить в пену. Не переставая взбивать, добавить небольшими порциями тертый сыр, а потом перец. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить в топленом масле, в результате они должны увеличиться в объеме в 2 раза. Готовые сырные шарики выложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью.

# Овощная закуска по-тунисски

*Помидоры — 2 шт.*
*Сладкие перцы — 3 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Черные маслины — 8 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Консервированная рыба в масле — 100 г*
*Тертый сыр твердых сортов — 0,5 стакана*
*Пшеничный хлеб — 250 г*
*Оливковое масло — 6 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Столовый уксус — 0,5 ч. л.*
*Каперсы — 1 ст. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Молотые тмин, кориандр, черный перец и сушеная мята — по 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Помидоры, сладкие перцы и очищенный лук запечь в духовке. Потом помидоры и перец очистить от кожицы и удалить семена.

Овощи нарезать небольшими кусочками, добавить каперсы, посолить, полить 2 ст. л. оливкового масла, смешанного с лимонным соком. После этого добавить истолченный чеснок, тмин, тертый сыр, размятую вилкой рыбу, мяту и оставшееся оливковое масло. Уксус смешать с аджикой и кориандром и влить 0,5 стакана воды.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками. Каждый из них обмакнуть в пряную уксусную смесь и дать ему обсохнуть. Затем хлебные ломтики смешать с овощами, выложить горкой в салатник, посыпать черным перцем и украсить нарезанными дольками яйцами и маслинами.

# Закуска из творога и зеленого лука

*Творог — 250 г*
*Сметана — 2 ст. л.*
*Кефир — 0,5 стакана*
*Зеленый лук — 2 пучка*
*Зелень укропа — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Творог тщательно растереть с солью и смешать с кефиром, сметаной и мелко нарезанным зеленым луком, после чего поставить в холодильник на 30 минут. Охлажденный творог посыпать измельченной зеленью укропа.

# Закуска из анчоусов

*Соленые анчоусы — 300 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
***Для соуса***
*Лимонный сок — 0,5 ст. л.*
*Оливковое масло — 2 ст. л.*

Оливковое масло смешать с лимонным соком и хорошо взбить. Анчоусы залить холодной водой и оставить на 30 минут. Затем промыть их под холодной водой, удалить кости, нарезать небольшими кусочками, посыпать измельченным чесноком и зеленью петрушки, сверху украсить тонкими кольцами лука и полить лимонным соусом.

# Закуска из баранины с орехами

*Отварная баранина — 200 г*
*Зелень укропа — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*
***Для соуса***
*Чеснок — 3 зубчика*
*Ядра грецких орехов — 3 ст. л.*
*Майонез — 3 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Желатин — 1 ч. л.*
*Сахар — 1 ч. л.*

Желатин замочить в небольшом количестве воды и оставить на 1 час. Для приготовления соуса ядра грецких орехов растолочь, соединить с измельченным чесноком, майонезом, сахаром, лимонным соком и желатином и хорошо перемешать. Мясо нарезать ломтиками, полить полученным соусом и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

# Закуска из баранины с хреном

*Отварная баранина — 200 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Тертый хрен — 0,5 стакана*
*Майонез — 5 ст. л.*
*Топленый жир — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Сахар — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Лук мелко нарезать, обжарить в топленом жире и смешать с сахаром и лимонным соком.

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, добавить обжаренный лук и тертый хрен. Все хорошо перемешать и заправить майонезом.

# Закуска из баранины с редисом

*Отварная баранина — 200 г*
*Редис — 1 пучок*
*Сливочное масло — 100 г*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Пшеничный хлеб — 10 ломтиков*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать ломтиками, редис — кружочками, перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, а сверху выложить на них полученную массу.

# Закуска из вяленой баранины с морковью по-тунисски

*Вяленая баранина — 300 г*
*Морковь — 6 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Столовый уксус — 2 ст. л.*
*Аджика — 1 ст. л.*
*Молотый тмин — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Морковь отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и горячей растолочь в пюре. Баранину отварить до мягкости и нарезать небольшими кусочками. Аджику смешать с уксусом.

Морковь соединить с мясом и толченым чесноком, добавить тмин, посолить, поперчить и заправить уксусом с аджикой.

# Закуска из баранины с курицей

*Мякоть баранины — 200 г*
*Отварное мясо курицы — 100 г*
*Ядра грецких орехов — 2 ст. л.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Топленый жир — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо курицы нарубить, смешать с измельченными ядрами грецких орехов и сливочным маслом.

Баранину отбить, посолить, поперчить, выложить сверху куриный фарш, свернуть рулетом, перевязать прочной ниткой и обжарить в топленом жире.

Готовый рулет остудить и нарезать ломтиками.

# Острая закуска из бараньей печени

*Баранья печень — 1 шт.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Острый перец — 1 стручок*
*Бараний жир — 1 ч. л.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Печень нарезать небольшими ломтиками, посолить, поперчить и обжарить на сильном огне в растительном масле (не более 10 минут!).

Стручок острого перца растолочь с солью и обжаривать на среднем огне в бараньем жире в течение 5 минут. Затем влить 2 стакана воды, довести до кипения, добавить обжаренную печень и тушить, накрыв крышкой, примерно 30 минут.

За 5 минут до готовности добавить уксус.

# Закуска из бараньей печени

*Баранья печень — 400 г*
*Баранье сало — 200 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Желатин — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Печень нарезать брусочками, посолить и обжарить в растительном масле. Лук измельчить и тоже обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Сало варить в подсоленной воде в течение 30 минут, затем вынуть из бульона, остудить и нарезать тонкими ломтиками.

Отварное сало, обжаренные лук и печень соединить, смешать с предварительно замоченным желатином и поперчить. Полученную массу завернуть в целлофан, чтобы получился рулет, опустить в кипящую воду и варить в течение 10 минут.

Готовый рулет освободить от целлофана, выложить на блюдо, украсить кубиками сливочного масла и поставить в холодильник на 2 часа.

# Закуска из курицы с яйцами

*Отварное мясо курицы — 500 г*
*Сырые яйца — 10 шт.*
*Вареные яйца — 5 шт.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо курицы нарубить, смешать соединить с сырыми яйцами, взбить, посолить и поперчить. В полученную смесь положить очищенные вареные яйца (не измельчая их), вылить в смазанную топленым маслом форму и запекать в духовке, разогретой до 210 °С, примерно 40 минут.

Готовое блюдо подавать холодным, разрезав на порционные куски.

# Закуска из куриной печени

*Отварная куриная печень — 600 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Сливки — 1 ст.*
*Коньяк — 2 ст. л.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Печень протереть сквозь сито, смешать с измельченным репчатым луком, сливками, коньяком, посолить и поперчить. Потом выложить в смазанную растительным маслом форму и поставить в холодильник на ночь.

# Листовой салат с оливковым маслом

*Листовой салат — 3 пучка*
*Оливковое масло — 3 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец — на кончике ножа*
*Соль по вкусу*

Листья салата нарезать поперек полосками, полить оливковым маслом, смешанным с уксусом, посолить и поперчить.

# Листовой салат с острым соусом

*Листья салата — 2 пучка*
*Огурец — 1 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зеленый лук — 1 пучку*
***Для соуса***
*Сметана — 0,5 стакана*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Сахар — 1 ч. л.*
*Красный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Огурец очистить и нарезать кубиками. Листья салата мелко нарезать, яйца нарубить, зелень петрушки и зеленый лук измельчить.

Для приготовления соуса сметану, лимонный сок, сахар и соль взбить с помощью миксера, добавить красный перец и толченый чеснок.

Листья салата смешать с огурцом, яйцами и зеленью и заправить полученным соусом.

# Салат из цикория

*Листья молодого цикория — 500 г*
*Маслины — 5 шт.*
*Оливки — 5 шт.*
*Оливковое масло — 3 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Листья цикория крупно нарезать, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, заправить оливковым маслом, смешанным с уксусом и украсить маслинами и оливками.

# Салат из шпината с огурцом

*Шпинат — 2 пучка*
*Огурцы — 4 шт.*
*Помидор — 1 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Зеленый лук — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Молотый шафран — на кончике ножа*
*Соль по вкусу*

Шпинат измельчить, огурцы нарезать соломкой, а зеленый лук нарубить.

Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, посыпать шафраном, заправить майонезом и украсить веточками петрушки и ломтиками помидора.

# Салат из шпината с яблоком

*Шпинат — 2 пучка*
*Яблоко кислых сортов — 1 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Сметана — 0,5 стакана*
*Зелень петрушки и укропа — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Шпинат крупно нарезать, залить небольшим количеством кипятка, посолить и тушить на медленном огне в течение 2–3 минут, а затем откинуть на дуршлаг и остудить. Яблоко очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Яйца нарубить, чеснок измельчить, зелень мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить и заправить сметаной.

# Салат из тыквы с огурцами

*Отварная мякоть тыквы — 300 г*
*Огурцы — 5 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Тыкву натереть на крупной терке, огурцы нарезать кубиками, яйца нарубить, зеленый лук измельчить. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

## Салат из тыквы с айвой

*Отварная мякоть тыквы — 300 г*
*Айва — 3 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Айву очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, смешать с нарезанной небольшими кусочками тыквой, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

# Салат из огурцов со сливками

*Огурцы — 6 шт.*
*Взбитые сливки — 0,5 стакана*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, посолить и оставить на 15 минут. Затем промыть холодной водой, заправить сливками и поставить в холодильник на 2 часа. Готовый салат украсить измельченной зеленью петрушки и кинзы.

# Салат из огурцов и сыра

*Огурцы — 3 шт.*
*Яблоки — 2 шт.*
*Тертый сыр твердых сортов — 1,5 стакана*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Сметана — 100 г*
*Соль по вкусу*

Яблоки очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Огурцы нарезать кубиками, яйца нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить тертый сыр, перемешать, посолить и заправить сметаной.

# Торши-муши, или салат из кабачков с чесноком по-тунисски

*Молодые кабачки — 3 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Аджика — 1 ст. л.*
*Тмин — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Кабачки очистить, нарезать кружками и отварить в подсоленной воде. Затем смешать с разведенной в уксусе аджикой, толченым чесноком, тмином и заправить растительным маслом.

# Салат из капусты с ревенем

*Капуста — 300 г*
*Ревень — 200 г*
*Морковь — 1 шт.*
*Корень сельдерея — 1 шт.*
*Оливковое масло — 0,5 стакана*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Капусту нашинковать, ревень нарезать небольшими кубиками, сельдерей и морковь натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

# Салат из цветной капусты с чесноком

*Цветная капуста — 1 небольшой кочан*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Столовый уксус — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Цветную капусту разобрать на соцветия, залить холодной водой с уксусом и оставить на 1 0 минут. Затем капусту промыть и варить в подсоленной воде примерно 20 минут. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, остудить, выложить в салатник, посыпать толченым чесноком и мелко нарубленной зеленью, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

# Салат из цветной капусты по-узбекски

*Цветная капуста — 2 кочана*
*Отварной картофель — 2 клубня*
*Яблоко — 1 шт.*
*Корень сельдерея — 1 шт.*
*Молоко — 2 стакана*
*Сметана — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Молоко развести водой в соотношении 3: 1 и отварить в нем цветную капусту. Затем откинуть ее на дуршлаг и горячей разобрать на соцветия.

Яблоко очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Картофель нарезать кубиками, а корень сельдерея натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить и заправить сметаной.

# Салат из брокколи с крыжовником

*Брокколи — 500 г*
*Крыжовник — 100 г*
*Огурцы — 2 шт.*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Коренья сельдерея — 2 шт.*
*Зелень петрушки и укропа — 1 пучок*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Соль по вкусу*
***Для соуса***
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 3 ст. л.*
*Сахар — 3 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Брокколи отварить в подсоленной воде, затем остудить и мелко нарезать. Огурцы очистить и нарезать кубиками. Сладкие перцы разрезать на половинки, удалить семена с плодоножкой и нарезать соломкой. Коренья сельдерея натереть на крупной терке. Зеленый лук нарезать колечками, зелень петрушки и укропа нарубить.

Для приготовления соуса растительное масло соединить с лимонным соком, добавить сахар, посолить и поперчить. Подготовленные овощи и крыжовник хорошо перемешать и заправить полученным соусом.

# Салат из свеклы с пряным соусом

*Отварная свекла — 1 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
***Для соуса***
*Чеснок — 3 зубчика*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Молотый кориандр — 1 ч. л.*
*Хмели-сунели — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Для приготовления соуса чеснок растолочь, соединить с мелко нарезанной зеленью кинзы, сбрызнуть лимонным соком, добавить хмели-сунели, кориандр, посолить и поперчить. Свеклу натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком и заправить полученным соусом.

# Салат из свеклы с хреном

*Отварная свекла — 3 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Тертый хрен — 3 ст. л.*
*Ядра грецких орехов — 3 ст. л.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Свеклу натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, ядра грецких орехов измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить тертый хрен, посолить, хорошо перемешать и заправить растительным маслом.

## Сай, или салат из редьки по-казахски

*Редька — 3 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Столовый уксус — 2 ст. л.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Редьку нарезать соломкой, обдать кипятком и добавить лук, нарезанный полукольцами. Растительное масло смешать с уксусом, солью и перцем и заправить полученным соусом салат.

# Салат из фасоли с томатным соусом

*Фасоль — 1 стакан*
*Маслины — 300 г*
*Отварная морковь — 2 шт.*
*Отварные коренья петрушки и сельдерея — по 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Томатная паста — 1 стакан*
*Острый кетчуп — 3 ст. л.*
*Растительное масло — 0,5 стакан*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. Затем отварить в подсоленной воде и остудить.

Морковь, коренья сельдерея и петрушки нарезать соломкой, маслины — на четвертинки, лук нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить томатной пастой, смешанной с кетчупом и растительным маслом.

# Салат из фасоли с луком

*Фасоль — 1 стакан*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Сахар — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Фасоль залить кипятком, посолить, добавить сахар, поставить на огонь и варить до готовности (от 30 минут до 1 часа — в зависимости от сорта фасоли).

1 луковицу мелко нарезать и обжарить в 1 ст. л. растительного масла.

Отварную фасоль, обжаренный и сырой репчатый лук пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, смешанным с уксусом, и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

# Салат из фасоли с сыром

*Белая фасоль — 3 ст. л.*
*Тертый сыр твердых сортов — 1 стакан*
*Яблоки кислых сортов — 2 шт.*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Соль по вкусу*
***Для соуса***
*Майонез — 1 стакан*
*Острый кетчуп — 1 стакан*
*Тертый хрен — 3 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. Затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить. Репчатый лук мелко нарезать, яблоки натереть на крупной терке.

Для приготовления соуса майонез соединить с кетчупом и тертым хреном, посолить и поперчить.

Фасоль, яблоки, лук и тертый сыр перемешать, заправить полученным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Салат из картофеля с анчоусами

*Отварной картофель — 3 клубня*
*Анчоусы — 2 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Маслины — 6 шт.*
*Вареное яйцо — 1 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Картофель нарезать кубиками, анчоусы — небольшими кусочками, лук — полукольцами, яйцо нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, полить растительным маслом, смешанным с уксусом, и посыпать мелко нарубленной зеленью.

# Овощной салат с маслинами

*Помидоры — 4 шт.*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Огурец — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Маслины без косточек — 10 шт.*
*Оливки без косточек — 10 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Лимонный сок — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Помидоры обдать кипятком, сразу же положить в холодную воду и снять с них кожицу. Огурец очистить от кожуры. Сладкие перцы разрезать, удалить семена.

Все овощи нарезать небольшими кусочками, смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком, украсить маслинами, оливками и разрезанными пополам яйцами.

# Овощной салат с яблоками по-таджикски

*Отварной картофель — 2 клубня*
*Отварная морковь — 2 шт.*
*Помидор — 1 шт.*
*Огурец — 1 шт.*
*Яблоко — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Корень сельдерея — 1 шт.*
*Консервированный зеленый горошек — 0,5 стакана*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Вареные яйца — 5 шт.*
*Сахар — 0,5 ч. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Листовой салат — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Лук нарезать тонкими кольцами, яйца — пополам, остальные овощи и яблоко — кубиками, корень сельдерея измельчить.

Картофель, морковь, корень сельдерея, лук, яблоко, огурец и зеленый горошек смешать, добавить сахар, посолить и заправить майонезом.

На блюдо в центре положить листья салата, на них — половинки яиц с красиво нарезанными помидорами, по краям выложить салат и посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Салат с зернами граната

*Редька — 1 шт.*
*Редис — 1 пучок*
*Яблоки — 2 шт.*
*Зерна граната — 0,5 стакана*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Сметана — 1 ст. л.*
*Зелень базилика — 1 пучок*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Редьку, редис и яблоки нарезать кубиками, лук — кольцами. Подготовленные ингредиенты соединить с зернами граната, посолить, перемешать, заправить сметаной и украсить измельченной зеленью.

# Салат с маслинами и оливками

*Редис — 1 пучок*
*Лимоны — 2 шт.*
*Апельсин — 1 шт.*
*Огурец — 1 шт.*
*Сладкий перец — 1 шт.*
*Маслины без косточек — 10 шт.*
*Оливки без косточек — 10 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Листовой салат — 1 пучок*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Корица — на кончике ножа*
*Соль по вкусу*

Лимоны нарезать дольками, очистить от кожуры, смешать с измельченной зеленью петрушки, мелко нарезанными редисом, огурцом и сладким перцем, выложить на блюдо, выстеленное листьями салата, сбрызнутыми растительным маслом и посыпанными солью, заправить оставшимся маслом и украсить маслинами и оливками. По краю разложить апельсиновые дольки, посыпанные корицей.

# Салат из кислых яблок с овощами по-сфакски

*Кислые яблоки — 3 шт.*
*Огурцы — 2 шт.*
*Помидоры — 2 шт.*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Лимонный сок — 0,5 ст. л.*
*Молотая сушеная мята — на кончике ножа*
*Зелень петрушки и кинзы — несколько веточек*
*Соль по вкусу*

Яблоки очистить и вместе с овощами нарезать небольшими кусочками. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить растительным маслом, посыпать мятой и украсить веточками петрушки и кинзы.

# Салат из яблок с тыквой

*Яблоки — 4 шт.*
*Мякоть тыквы — 300 г*
*Чернослив — 0,5 стакана*
*Сметана — 3 ст. л.*
*Сахар по вкусу*

Чернослив залить теплой водой и оставить на 30 минут. Затем залить его кипятком, поставить на огонь и варить в течение 10 минут.

Тыкву натереть на крупной терке, яблоки очистить и нарезать небольшими кубиками. Тыкву, яблоки и чернослив соединить, добавить сахар, перемешать и заправить сметаной.

## Салат из яблок с грецкими орехами

*Яблоки кислых сортов — 3 шт.*
*Ядра грецких орехов — 1 ст. л.*
*Яблочный сок — 2 ст. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Сахар, соль по вкусу*

Яблоки натереть на терке, соединить с нарубленным зеленым луком, посолить, заправить яблочным соком, посыпать сахаром и измельченными ядрами грецких орехов и хорошо перемешать.

# Салат из моркови с зеленым горошком

*Морковь — 3 шт.*
*Консервированный зеленый горошек — 200 г*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Сметана — 0,5 стакана*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Морковь натереть на крупной терке, яйца нарубить, зелень петрушки мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты смешать с зеленым горошком, посолить и заправить сметаной.

# Салат из моркови с фруктами

*Морковь — 7 шт.*
*Яблоки — 2 шт.*
*Апельсины — 2 шт.*
*Мандарин — 1 шт.*
*Лимонный сок — 0,5 ст. л.*
*Сметана — 0,5 стакана*
*Сахар по вкусу*

Морковь натереть на крупной терке, обдать кипятком и сразу же откинуть на дуршлаг. Затем остудить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахаром и поставить в холодильник на 30 минут.

Охлажденную морковь смешать с очищенными и мелко нарезанными апельсинами и натертыми на крупной терке яблоками, заправить сметаной и украсить дольками мандарина.

# Салат из апельсинов

*Апельсины — 5 шт.*
*Листовой салат — 2 пучка*
*Апельсиновый сок — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Растительное масло — 4 ст. л.*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Зерна граната для украшения*

Апельсины очистить, разобрать на дольки, выложить на листья салата, сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока. Оставшийся лимонный сок смешать с апельсиновым, добавить сахарную пудру, перец и растительное масло. Полученным соусом заправить салат и украсить его зернами граната. На стол подавать охлажденным.

# Салат из апельсинов с сельдереем

*Апельсины — 2 шт.*
*Коренья сельдерея — 3 шт.*
*Оливковое масло — 3 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Зелень сельдерея — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Коренья сельдерея нарезать соломкой, смешать с очищенными и мелко нарезанными апельсинами, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить оливковым маслом и посыпать измельченной зеленью.

# Салат из апельсинов с яблоками

*Апельсины — 2 шт.*
*Яблоки — 2 шт.*
*Гранат — 0,5 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Зелень эстрагона — 1 пучок*
*Сахар, соль по вкусу*

Яблоки очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и аккуратно нарезать соломкой. Апельсины очистить, разобрать на дольки и нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук нарубить, зелень эстрагона измельчить.

Зеленый лук растереть с солью, смешать с подготовленными ингредиентами, добавить сахар, заправить растительным маслом и украсить зернами граната.

# Салат из лимонов

*Лимоны — 2 шт.*
*Оливковое масло — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зерна граната для украшения*
*Черный и красный молотый перец, тмин — на кончике ножа*
*Соль по вкусу*

Лимоны очистить, залить подсоленной холодной водой и оставить на 1 5 минут. После этого выжать из них сок и мелко нарезать.

Кусочки лимона смешать с мелко нарезанной зеленью и тмином, посолить, поперчить, полить лимонным соком и оливковым маслом и украсить зернами граната.

# Салат из алычи с зеленым луком

*Алыча — 200 г*
*Зеленый лук — 2 пучка*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Зелень укропа — 3 веточки*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Алычу разрезать на половинки, удалить косточки, смешать ее с мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, полить майонезом и украсить веточками укропа.

# Салат из изюма с овощами

*Изюм без косточек — 0,5 стакана*
*Отварной картофель — 3 клубня*
*Баклажан — 1 шт.*
*Острый перец — 1 стручок*
*Оливковое масло — 0,5 стакана*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Куркума — 0,5 ч. л.*
*Тмин — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Баклажан залить кипятком. Через 2 минуты вынуть, очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками и обжаривать в 2 ст. л. оливкового масла в течение 5 минут. После этого добавить изюм и жарить еще 3 минуты.

Картофель нарезать кубиками, смешать с обжаренными баклажанами и изюмом, измельченным острым перцем, куркумой, тмином, солью, нашинкованной зеленью петрушки и заправить оставшимся оливковым маслом.

# Салат из сыра и винограда

*Сыр твердых сортов — 200 г*
*Виноград без косточек — 100 г*
*Отварные шампиньоны — 100 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Ядра грецких орехов — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
***Для соуса***
*Оливковое масло — 5 ст. л.*
*Яблочный уксус — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Для приготовления соуса оливковое масло соединить с яблочным уксусом, добавить соль и черный перец.

Сыр натереть на крупной терке, смешать с нарезанными ломтиками шампиньонами, измельченными ядрами грецких орехов, половинками ягод винограда и нашинкованным луком, заправить полученным соусом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

# Салат из сыра и фруктов

*Дыня — 1 кг*
*Сыр — 300 г*
*Виноград без косточек — 300 г*
*Корень сельдерея — 1 шт.*
*Оливковое масло — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Одну половину дыни нарезать кубиками, другую — ломтиками, сыр — соломкой, виноград — половинками, а корень сельдерея натереть на крупной терке.

Оливковое масло смешать с лимонным соком, солью и перцем.

Нарезанную кубиками дыню соединить с сыром, виноградом и сельдереем, заправить масляно-лимонным соусом и оставить на 30 минут, а затем выложить в салатник и украсить ломтиками дыни и веточками петрушки.

# Салат из сыра с укропом

*Тертый сыр твердых сортов — 1,5 стакана*
*Вареные яйца — 5 шт.*
*Огурцы — 2 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Сметана — 2 ст. л.*
*Зелень укропа — 2 пучка*
*Соль по вкусу*

Огурцы нарезать ломтиками, яйца нарубить, зелень укропа измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и заправить майонезом, смешанным со сметаной.

# Салат из брынзы с помидорами

*Брынза — 300 г*
*Помидоры — 3 шт.*
*Яблоко — 1 шт.*
*Сметана — 0,5 стакана*
*Зелень укропа — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Брынзу и яблоко натереть на крупной терке, смешать с нарезанными тонкими ломтиками помидорами и измельченной зеленью, посолить и заправить сметаной.

## Салат из рыбы с овощами

*Отварное филе рыбы — 400 г*
*Отварной картофель — 2 клубня*
*Отварная морковь — 4 шт.*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Вареные яйца — 3 шт.*
*Майонез — 250 г*
*Соль по вкусу*

Овощи нарезать кубиками, яйца нарубить, рыбу измельчить. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить и заправить майонезом.

# Салат из тунца по-магрибски

*Консервированный тунец — 250 г*
*Рис — 0,5 стакана*
*Помидор — 1 шт.*
*Банан — 1 шт.*
*Соль по вкусу*
***Для соуса***
*Оливковое масло — 5 ст. л.*
*Столовый уксус — 2 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Рис залить 1 стаканом воды, посолить и отварить на медленном огне.

Для приготовления соуса оливковое масло смешать с уксусом и лимонным соком, добавить соль и перец.

Кусочки тунца смешать с охлажденным рисом, помидором и бананом, нарезанными тонкими ломтиками, затем заправить полученным соусом и поставить в холодильник на 15 минут.

# Салат из морепродуктов со спаржей

*Отварные креветки (очищенные) — 300 г*
*Моллюски в рассоле — 200 г*
*Консервированная спаржа — 200 г*
*Майонез — 2 ст. л.*
*Сливки — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 2 ст. л.*
*Листовой салат — 1 пучок*
*Зелень укропа — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Чтобы приготовить соус, рассол из-под моллюсков смешать со сливками, лимонным соком и майонезом, посолить и поперчить.

Креветки, моллюски, рубленую зелень укропа и спаржу (рассол слить!) перемешать, заправить полученным соусом и выложить на блюдо, выстеленное листьями салата.

# Салат из кальмаров с маринованным луком

*Отварные кальмары — 300 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Сахар — 1 ч. л.*
*Молотый кориандр — 0,5 ч. л.*
*Семена фенхеля — 0,5 ч. л.*
*Душистый перец горошком, соль по вкусу*

Уксус, кориандр, соль, сахар, душистый перец залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, сразу же снять с плиты и остудить.

Лук нарезать тонкими кольцами, залить приготовленным маринадом и поставить на 1,5 часа в холодильник.

Кальмары нарезать небольшими кусочками, заправить растительным маслом, выложить в салатник, сверху положить маринованный лук и посыпать семенами фенхеля.

# Салат из кальмаров с яблоками

*Отварные кальмары — 300 г*
*Яблоки — 2 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Яблоки очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Кальмары мелко нарезать, смешать с яблоками, посолить, заправить майонезом, посыпать измельченной зеленью кинзы.

# Салат из кальмаров с курицей

*Отварное куриное филе — 300 г*
*Отварные кальмары — 300 г*
*Яблоко — 1 шт.*
*Соленый огурец — 1 шт.*
*Майонез — 1 стакан*
*Молотый шафран — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Яблоко очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Кальмары, куриное филе и соленый огурец нарезать кусочками, смешать с яблоком и шафраном, посолить и заправить майонезом.

# Салат из курицы с помидорами

*Отварная мякоть курицы — 300 г*
*Помидоры — 5 шт.*
*Маринованный виноград — 100 г*
*Лимон — 0,5 шт.*
*Вареное яйцо — 1 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Помидоры нарезать дольками, мясо — тонкими ломтиками, лимон — кружочками, зеленый лук нарубить.

Помидоры выложить горкой в салатник, посолить и поперчить. Вокруг разложить мясо, смешанное с виноградом, и посыпать зеленым луком. Затем заправить майонезом и украсить кружочками лимона (без кожуры!) и нарубленным яйцом.

# Салат из курицы с маринованными огурцами

*Отварное мясо курицы — 300 г*
*Маринованные огурцы — 2 шт.*
*Сладкий перец — 1 шт.*
*Вареное яйцо — 1 шт.*
*Майонез — 1 стакан*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Сладкий перец очистить от семян и нарезать кольцами, яйцо — ломтиками. Мясо и огурцы нарезать небольшими кусочками, смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, посыпать измельченной зеленью петрушки и украсить ломтиками яиц и кольцами сладкого перца.

# Салат из курицы с апельсинами

*Отварное мясо курицы — 300 г*
*Апельсины — 2 шт.*
*Яблоко — 0,5 шт.*
*Вареное яйцо — 1 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Лимонный сок — 0,5 ч. л.*

Яблоко и апельсины очистить, нарезать небольшими кусочками, яблоко сбрызнуть лимонным соком. Мясо курицы нарезать ломтиками, яичный желток нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом, смешанным с аджикой, и украсить нарубленным яичным белком.

# Салат из курицы с рисом

*Отварное мясо курицы — 200 г*
*Отваренный рис — 1 стакан*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Вареные яйца — 3 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Майонез — 250 г*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо пропустить через мясорубку, лук мелко нарезать. Белки отделить от желтков и нарубить.

В салатник выложить слоями мясо курицы, лук, рис, яичные белки и натертое на крупной терке сливочное масло, смазывая каждый из них майонезом. Салат посолить, поперчить и посыпать натертым на мелкой терке яичным желтком.

# Слоеный салат с копченой курицей

*Копченая курица — 500 г*
*Отварной картофель — 4 клубня*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Гранат — 1 шт.*
*Вареные яйца — 4 шт.*
*Майонез — 250 г*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*

Мясо курицы нарезать мелкими кусочками, картофель — кубиками, лук — кольцами, яйца нарубить.

В салатник выложить слоями курицу, картофель, яйца и лук. Все слои, кроме яиц, смазать майонезом. Салат посыпать перцем, украсить зернами граната и поставить в холодильник на 1 час.

## Салат из цыпленка с зеленым горошком

*Отварное мясо цыпленка — 300 г*
*Консервированный зеленый горошек — 0,5 стакана*
*Яблоко — 1 шт.*
*Вареные яйца — 3 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Яблоко очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Добавить мелко нарезанное мясо цыпленка, нарубленные яйца, посолить и оставить на 15 минут. Затем заправить майонезом, украсить зеленым горошком и нашинкованной зеленью петрушки.

# Салат из цыпленка с грибами

*Отварное мясо цыпленка — 300 г*
*Отварные грибы — 100 г*
*Помидор — 1 шт.*
*Огурец — 1 шт.*
*Корень сельдерея — 1 шт.*
*Сыр — 50 г*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо цыпленка нарезать небольшими кусочками, огурец — кубиками, помидор — тонкими ломтиками, грибы нарубить, корень сельдерея и сыр натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

# Салат из цыпленка с черносливом

*Отварная мякоть цыпленка — 300 г*
*Чернослив — 1 стакан*
*Ядра грецких орехов — 3 ст. л.*
*Гранатовый сок — 4 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Чернослив залить теплой водой и оставить на 30 минут, затем слить ее и нарезать его соломкой.

Мясо цыпленка нарезать небольшими кусочками, смешать с черносливом и измельченными ядрами грецких орехов, посолить и заправить гранатовым соком.

# Салат из цыпленка с грецкими орехами

*Отварное мясо цыпленка — 400 г*
*Ядра грецких орехов — 1 стакан*
*Маслины — 10 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Сметана — 3 ст. л.*
*Молотый кориандр — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо цыпленка мелко нарезать, соединить с измельченными ядрами грецких орехов, посолить, заправить майонезом, смешанным со сметаной и кориандром, и украсить маслинами.

# Салат из копченого цыпленка с языком

*Мясо копченого цыпленка — 300 г*
*Отварной говяжий язык — 300 г*
*Отварные грибы — 100 г*
*Яблоко — 1 шт.*
*Огурец — 1 шт.*
*Оливковое масло — 2 ст. л.*
*Горчица — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Яблоко очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Мясо цыпленка, язык, огурец и грибы мелко нарезать, смешать с яблоком, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом, горчицей и лимонным соком.

# Слоеный салат с куриной печенью

*Куриная печень — 200 г*
*Картофель — 2 клубня*
*Помидор — 1 шт.*
*Консервированная кукуруза — 3 ст. л.*
*Яйцо — 1 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Куриную печень пропустить через мясорубку и обжарить в небольшом количестве растопленного сливочного масла. Картофель очистить, отварить, растолочь в пюре, добавить оставшееся сливочное масло и яичный белок, посолить и охладить. В смазанную растительным маслом форму выложить слоями половину картофельного пюре, обжаренную печень и оставшееся пюре. Верхний слой смазать яичным желтком. Картофель с печенью поставить в разогретую духовку и запекать до образования румяной корочки, после чего остудить и нарезать небольшими кусочками.

В салатник выложить слоями картофель с печенью, помидоры, нарезанные кружочками, смазывая каждый из них майонезом, а затем украсьте кукурузой.

# Салат из баранины с картофелем

*Отварная баранина — 300 г*
*Отварной картофель — 3 клубня*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
***Для соуса***
*Желток сырого яйца — 1 шт.*
*Желток вареного яйца — 1 шт.*
*Сметана — 1 стакан*
*Сахар — 1 ч. л*
*Горчица — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Для приготовления соуса вареный желток протереть сквозь сито, соединить с сырым желтком, добавить сахар, горчицу, соль, перец, растереть до образования однородной массы и смешать со сметаной.

Мясо нарезать ломтиками, картофель — кубиками, лук и яйца мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты смешать и заправить полученным соусом.

# Салат из баранины со свеклой

*Отварная баранина — 300 г*
*Отварная свекла — 1 шт.*
*Ядра грецких орехов — 1 стакан*
*Сметана — 0,5 стакана*
*Майонез — 3 ст. л.*
*Молотый кориандр — 1 ст. л.*
*Молотый красный перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать кубиками, свеклу натереть на терке, ядра грецких орехов измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кориандр, посолить, поперчить и заправить майонезом, смешанным со сметаной.

# Салат из баранины и сельдерея

*Отварная баранина — 300 г*
*Коренья сельдерея — 4 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Ядра грецких орехов — 3 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать кусочками, коренья сельдерея — соломкой, зелень измельчить. Мясо посолить, поперчить, смешать с сельдереем и зеленью, сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодильник на 20 минут. После этого заправить майонезом и посыпать измельченными ядрами грецких орехов.

# Салат из баранины с помидорами

*Отварная баранина — 200 г*
*Редька — 1 шт.*
*Помидоры — 2 шт.*
*Консервированный зеленый горошек — 150 г*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Зеленый лук — 0,5 пучка*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Редьку нарезать кубиками и посолить. Мясо нарезать соломкой, соединить с редькой и зеленым горошком, полить уксусом, заправить майонезом, посыпать мелко нарезанным луком, украсить дольками помидоров и веточками петрушки.

# Салат из баранины с рисом

*Мякоть баранины — 300 г*
*Рис — 1 стакан*
*Помидоры — 4 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Сметана — 1 стакан*
*Столовый уксус — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину вымочить в уксусе, нарезать соломкой, отварить до полуготовности и остудить. Рис отварить в подсоленной воде.

Помидоры нарезать тонкими кружочками, лук — тонкими кольцами.

Баранину, рис и помидоры смешать, посолить, поперчить и заправить сметаной.

# Салат из баранины с маринованными грибами

*Отварная баранина — 300 г*
*Маринованные грибы — 100 г*
*Соленый огурец — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Маслины без косточек — 10 шт.*
*Отварной рис — 1 стакан*
*Тертый сыр твердых сортов — 0,5 стакана*
*Майонез — 1 стакан*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Мясо нарезать мелкими кубиками, огурец — соломкой, грибы — ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить с рисом и тертым сыром, посолить, заправить майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и украсить маслинами.

# Салат из баранины с грушами и овощами

*Отварная баранина — 200 г*
*Груши — 2 шт.*
*Помидоры — 2 шт.*
*Отварной картофель — 2 клубня*
*Морковь — 2 шт.*
*Тертый сыр твердых сортов — 1 стакан*
*Яблочный сок — 3 ст. л.*
*Мед — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*

Груши, картофель и помидоры очистить и нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке, мясо нарубить.

Подготовленные ингредиенты перемешать с сыром, полить яблочным соком, заправить медом и посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

# Салат из баранины с грушами и яблоком

*Баранина — 300 г*
*Груши — 2 шт.*
*Яблоко — 1 шт.*
*Помидоры — 2 шт.*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Острый перец — 1 стручок*
*Консервированный зеленый горошек — 2 ст. л.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Сахар — 1 ч. л.*
*Горчица — 0,5 ч. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, поперчить и обжарить в растительном масле. Затем смешать его с мелко нарезанными сладкими перцами, дольками помидоров и нарезанным кольцами луком.

Яблоко и груши очистить, разрезать на половинки и удалить сердцевину. Подготовленные фрукты положить в дуршлаг и в течение 5 минут варить на пару. После этого измельчить их, смешать с сахаром, горчицей, измельченным острым перцем, посолить и поперчить.

Зеленый горошек смешать с мясом, овощами и фруктами, заправить майонезом и посыпать нарубленной зеленью.

# Салат из баранины с сухофруктами

*Отварная баранина — 300 г*
*Курага — 1 стакан*
*Чернослив — 1 стакан*
*Ядра грецких орехов — 0,5 стакана*
*Гранат — 0,5 шт.*
*Майонез — 200 г*
*Сахар — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Курагу и чернослив залить водой и оставить на 2 часа. Затем воду слить, фрукты обсушить на салфетке. Баранину нарезать небольшими кубиками, курагу и чернослив — тонкой соломкой, ядра грецких орехов измельчить. Подготовленные ингредиенты смешать, посыпать сахаром, посолить, заправить майонезом и украсить зернами граната.

# Салат из баранины с фруктами

*Отварная баранина — 300 г*
*Яблоки — 2 шт.*
*Апельсин — 1 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать ломтиками, яблоки натереть на крупной терке, яйца нарубить, апельсин очистить, разобрать на дольки и нарезать небольшими кусочками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить майонезом, смешанным с аджикой.

# Слоеный салат из баранины с брынзой

*Отварная баранина — 200 г*
*Брынза — 150 г*
*Вареные яйца — 3 шт.*
*Листовой салат — 1 пучок*
***Для соуса***
*Сахар — 2 ст. л.*
*Брынза — 50 г*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Горчица — 1 ч. л.*
*Зелень укропа — 0,5 пучка*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Для приготовления соуса брынзу натереть на терке, смешать с мелко нарезанной зеленью, растительным маслом, горчицей и сахаром, посолить и поперчить.

Баранину нарезать маленькими кусочками, листья салата — тонкими полосками, брынзу натереть на терке, яйца нарубить.

В салатник выложить слоями мясо, листья салата, брынзу, яйца и залить полученным соусом.

# Салат из баранины и козлятины

*Отварная баранина — 300 г*
*Отварная козлятина — 200 г*
*Яблоки — 2 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Консервированный зеленый горошек — 200 г*
*Вареные яйца — 5 шт.*
*Майонез — 1 стакан*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Мясо нарезать небольшими кусочками, лук измельчить, яйца нарубить. Мясо смешать с луком, сбрызнуть уксусом, обжарить в растительном масле, потом остудить, соединить с яйцами, яблоками, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом и украсить зеленым горошком.

# Салат из бараньих фрикаделек с овощами

*Мякоть баранины — 200 г*
*Соленые огурцы — 2 шт.*
*Отварной картофель — 1 клубень*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Белки — 2 шт.*
*Майонез — 4 ст. л.*
*Молоко — 0,5 стакана*
*Мука — 1 ст. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Зелень укропа — 0,5 пучка*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Из муки, молока, белков и соли замесить жидкое тесто, смешать его с пропущенным через мясорубку мясом. Из полученного фарша сформовать фрикадельки и отварить их в подсоленной воде.

Огурцы и картофель нарезать кубиками, сладкие перцы — соломкой, вареные яйца нарубить, зелень измельчить. Фрикадельки смешать с овощами и зеленью, посолить, поперчить и заправить майонезом.

# Салат из бараньей печени и лука

*Отварная баранья печень — 300 г*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Редька — 1 шт.*
*Вареное яйцо — 1 шт.*
*Оливковое масло — 4 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Лук нарезать тонкими кольцами, сбрызнуть лимонным соком, посолить и оставить на 20 минут. После этого смешать его с нарезанной тонкими ломтиками печенью, тертой редькой и измельченной зеленью петрушки, поперчить, заправить оливковым маслом и украсить нашинкованным яйцом.

# Салат из бараньего легкого с луком

*Баранье легкое — 500 г*
*Репчатый лук — 5 головок*
*Майонез — 1 стакан*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Легкое залить холодной водой и оставить на 2 часа. Затем отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить в растительном масле, смешать с легким, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

# Салат из говядины с козьим сыром

*Отварная говядина — 200 г*
*Козий сыр — 200 г*
*Маслины без косточек — 100 г*
*Отварная морковь — 1 шт.*
*Вареные яйца — 3 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Листовой салат — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Морковь и сыр натереть на крупной терке, листья салата нарезать полосками. Белки отделить от желтков и нарубить. Мясо мелко нарезать и начинить им маслины. Все ингредиенты соединить, перемешать, посолить, заправить майонезом и украсить измельченными яичными желтками.

# Салат из говядины по-казахски

*Отварная говядина — 300 г*
*Картофель — 1 клубень*
*Маринованные огурцы — 2 шт.*
*Консервированный зеленый горошек — 2 ст. л.*
*Яйца — 2 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Молоко — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Яйца взбить с молоком, посолить и вылить на сковороду с растопленным сливочным маслом. Готовый омлет остудить и нарезать соломкой. Нарезанные ломтиками мясо, огурцы и картофель перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом и украсить зеленым горошком и соломкой из омлета.

# Салат из говяжьего языка с овощами

*Отварной говяжий язык — 200 г*
*Отварной картофель — 2 клубня*
*Соленый огурец — 1 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Майонез — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Язык, картофель, соленый огурец и яичные белки нарезать маленькими кубиками, перемешать, посолить и заправить майонезом, растертым с яичными желтками.

# Салат из говяжьего сердца с рисом

*Говяжье сердце — 400 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Отварной рис — 0,5 стакана*
*Тертый сыр твердых сортов — 3 ст. л.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*
***Для соуса***
*Чеснок — 3 зубчика*
*Сметана — 0,5 стакана*

Сердце залить холодной водой, добавить уксус, посолить и отварить. Затем вынуть из бульона, остудить и нарезать небольшими кубиками. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Чтобы приготовить соус, чеснок натереть на мелкой терке и соединить со сметаной.

Сердце, обжаренный лук, рис и тертый сыр перемешать и заправить полученным соусом.

# Первые блюда

# Гороховый суп по-марокканski

*Говяжий бульон — 1,5 л*
*Горох — 1,5 стакана*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Аджика — 0,5 ч. л.*
*Молотый имбирь — на кончике ножа*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Горох залить 3 стаканами воды и оставить на ночь. Лук нарезать кольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, посолить, добавить топленое масло, бульон и довести до кипения. Затем положить разбухший горох и варить примерно 40 минут. За 5 минут до готовности добавить соль, перец, имбирь и аджику.

# Биринчоба, или рисовый суп с помидорами

*Картофель — 2 клубня*
*Помидоры — 2 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Рис — 3 ст. л.*
*Топленое курдючное сало — 1 ст. л.*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Картофель нарезать соломкой, лук измельчить, помидоры очистить от кожицы и нарезать. Лук обжарить в топленом сале, добавить помидоры и томатную пасту, влить 2 стакана воды и довести до кипения. Затем выложить рис, картофель, аджику, посолить, поперчить и варить до готовности.

# Молочный суп-пюре с овощами

*Картофель — 2 клубня*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Молоко — 1 стакан*
*Сливки — 2 ст. л.*
*Сливочное масло — 4 ст. л.*
*Желток — 1 шт.*
*Соль по вкусу*

Картофель нарезать брусочками, морковь — кубиками, чеснок истолочь, лук мелко нарезать.

Сливочное масло растопить в кастрюле, выложить в нее картофель, морковь, лук и чеснок и тушить на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 10 минут. Затем влить в кастрюлю молоко, 2 стакана воды и варить 30 минут. Готовые овощи вынуть из отвара, протереть сквозь сито, смешать с желтком, посолить и снова положить в процеженный отвар. Суп довести до кипения и снять с огня.

# Молочный суп из тыквы с рисом

*Мякоть тыквы — 400 г*
*Рис — 1 стакан*
*Молоко — 3 л*
*Топленое масло — 5 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Рис замочить в холодной воде на 2 часа.

Тыкву нарезать небольшими кусочками, залить кипятком, довести до кипения и варить 15 минут. Затем добавить рис и соль, а через 10 минут влить молоко. Суп довести до кипения и варить в течение еще 10 минут.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам, в каждую из них положить кусочек топленого масла.

# Молочный суп из тыквы с манной крупой

*Мякоть тыквы — 200 г*
*Морковь — 2 шт.*
*Манная крупа — 2 ст. л.*
*Молоко — 6 стаканов*
*Сливки — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Сахар — 1 ст. л.*
*Корица — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Сливочное масло растопить, положить в него нарезанные маленькими кубиками тыкву и морковь, добавить 0,5 стакана воды и тушить на медленном огне до готовности. Затем овощи размять в пюре и смешать с корицей.

Молоко довести до кипения, тонкой струйкой всыпать в него манную крупу и варить 1 0 минут. Затем добавить овощное пюре, сахар, соль и держать на огне в течение еще 5 минут. В самом конце влить сливки.

# Атола, или молочный суп по-казахски

*Молоко — 2,5 стакана*
*Мука — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Сахар, соль по вкусу*

Муку обжарить до светло-коричневого цвета.

Молоко вскипятить, добавить сахар и соль, постоянно помешивая, всыпать спассерованную муку и варить в течение 10 минут.

Готовый суп заправить сливочным маслом.

# Мдешта, или суп из манной крупы по-татарски

*Манная крупа — 1,5 стакана*
*Помидоры — 5 шт.*
*Чеснок — 3 зубчика*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Мята — 3–5 веточек*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Помидоры обдать кипятком, сразу же опустить в холодную воду и снять с них кожицу. Затем мелко нарезать их и припустить в топленом масле.

Чеснок растолочь, смешать с мелко нарубленной мятой и растереть с соль и перцем. Пряную смесь соединить с помидорами и тушить в течение 5 минут. Затем влить 1,5 л воды, довести до кипения, всыпать манную крупу и варить до готовности, постоянно помешивая, чтобы не было комочков, суп необходимо помешивать.

# Харира, или суп с рисом по-марракешски

*Фасоль — 2 ст. л.*
*Отварной рис — 0,5 стакана*
*Мука — 1 стакан*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Красный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Из муки и воды замесить тесто и протереть его сквозь сито.

Фасоль залить 1,5 л воды, добавить растительное масло, посолить, поставить на огонь, довести до кипения и варить до мягкости. Затем при постоянном помешивании всыпать мучную крупу, соль и перец и держать на огне в течение еще 10 минут. После этого положить в суп вареный рис, мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы, довести до кипения и сразу же снять с огня.

# Суп с фрикадельками

*Мякоть баранины — 500 г*
*Отварной рис — 0,5 стакана*
*Горох — 3 ст. л.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Яйцо — 1 шт.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Мука — 1 стакан*
*Дрожжи — 1 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Горох залить холодной водой и оставить на ночь.

Дрожжи развести в небольшом количестве теплой воды, всыпать 0,5 стакана муки и тщательно перемешать. Полученную опару поставить в тепло на 2 часа. Затем добавить оставшуюся муку, лимонный сок и соль, замесить тесто и протереть его сквозь сито. 250 г баранины пропустить через мясорубку, смешать с яйцом, посолить и поперчить. Из полученного фарша сформовать фрикадельки. Оставшуюся баранину нарезать небольшими кусочками, смешать с мелко нарезанной зеленью кинзы, залить 1,5 л воды, добавить измельченный лук, замоченный горох, посолить, поперчить, поставить на огонь и варить на медленном огне до готовности. Затем снять суп с плиты, добавить, помешивая, протертое сквозь сито тесто и поставить в тепло на ночь. Утром суп поставить на огонь довести до кипения, положить в него рис и мясо, вновь довести до кипения и сразу же снять с огня.

# Мдеммес, или суп из фасоли по-тунисски

*Стручковая фасоль — 800 г*
*Оливковое масло — 0,5 стакана*
*Тмин — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Фасоль очистить, залить 2 л холодной воды и оставить на 1 час. Затем в той же воде варить до готовности. Добавить тмин, соль, перец и оливковое масло, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 2 минут.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Суп из фасоли на мясном бульоне

*Бараний бульон — 6 стаканов*
*Стручковая фасоль — 800 г*
*Сливки — 1 стакан*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Мука — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Фасоль очистить от прожилок, разрезать на 2–3 части и варить примерно 10 минут.

Бульон довести до кипения, положить в него отваренную фасоль, обжаренную в топленом масле муку и варить 10 минут.

Затем посолить, поперчить, влить сливки и держать на огне в течение еще 10 минут.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Суп из гороха на мясном бульоне по-узбекски

*Бараний бульон — 2 стакана*
*Горох — 2 ст. л.*
*Картофель — 1 клубень*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Сушеная алыча без косточек — 1 ст. л.*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Топленый жир — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Горох залить холодной водой и оставить на ночь. Картофель нарезать тонкими ломтиками, лук измельчить и обжарить на топленом жире. Бульон довести до кипения, положить в него разбухший горох и варить в течение 20 минут. Затем добавить картофель, обжаренный лук, алычу, томатную пасту, соль и перец и держать на огне еще 20 минут.

# Суп из спаржи на мясном бульоне

*Бараний бульон — 1,5 стакана*
*Спаржа — 200 г*
*Морковь — 1 шт.*
*Корень сельдерея — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Шпинат — 1 пучок*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Лук нарезать полукольцами, морковь и корень сельдерея — соломкой, шпинат и спаржу нарубить.

В одной половине бульона сварить лук, морковь и корень сельдерея, в другой — спаржу и шпинат. Готовые отвары соединить, посолить, поперчить, довести до кипения, снять с огня и посыпать зеленью.

# Картофельный суп на мясном бульоне

*Говяжий бульон — 2 л*
*Картофель — 4 клубня*
*Желтки — 5 шт.*
*Сливки — 1,5 стакана*
*Горчица — 1 ст. л.*
*Молотый душистый перец — 0,25 ч. л.*
*Молотый мускатный орех — на кончике ножа*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Картофель отварить в подсоленной воде, затем слить ее, картофель растолочь в пюре, положить в кипящий бульон и варить на медленном огне в течение 3 минут. Затем в горячий (но не кипящий) суп добавить специи и желтки, смешанные с горчицей и сливками, и хорошо перемешать.

# Томатный суп на мясном бульоне

*Говяжий бульон — 1 л*
*Мелкая вермишель — 200 г*
*Баклажан — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Томатная паста — 5 ст. л.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Лук нарезать кольцами, баклажан — мелкими кубиками.

Томатную пасту развести 2 ст. л. воды, добавить растительное масло, лук, баклажан, накрыть крышкой и тушить в течение 15 минут. Затем влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить, всыпать вермишель и варить примерно 1 0 минут.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.

# Суп из соленых огурцов на мясном бульоне

*Бараний бульон — 1 л*
*Соленые огурцы — 3 шт.*
*Картофель — 2 клубня*
*Желтки — 2 шт.*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец по вкусу*

Огурцы нарезать ломтиками, обжарить в растопленном сливочном масле, смешать с измельченной зеленью и поперчить.

Бульон довести до кипения, добавить обжаренные огурцы с зеленью, нарезанный брусочками картофель и взбитые желтки и варить до готовности.

# Суп из сладких перцев на мясном бульоне

*Говяжий бульон — 2 л*
*Сладкие перцы — 10 шт.*
*Картофель — 3 клубня*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Картофель нарезать брусочками, сладкие перцы — полукольцами, лук измельчить и обжарить в растительном масле.

Бульон довести до кипения, посолить и положить в него картофель и сладкий перец. Через 10 минут добавить обжаренный лук и варить в течение еще 10 минут.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Овощной суп-пюре на мясном бульоне

*Бараний бульон — 1,5 л*
*Картофель — 4 клубня*
*Кабачок — 1 шт.*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Сливочное масло — 100 г*
*Растительное масло — 4 ст. л.*
*Мука — 1 ст. л.*
*Лавровый лист — 1 шт.*
*Соль по вкусу*

Картофель, кабачок и морковь очистить и нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами, посолить и обжарить в растительном масле. Затем залить бульоном, довести до кипения, добавить подготовленные овощи и лавровый лист и варить до готовности.

Из супа вынуть лавровый лист и сделать пюре с помощью миксера, затем всыпать муку, поставить на огонь и варить в течение 15 минут. В готовый суп положить сливочное масло и толченый чеснок.

# Суп из ячневой крупы на мясном бульоне по-алжирски

*Бараний бульон — 2 л*
*Ячневая крупа — 1 стакан*
*Чеснок — 3 зубчика*
*Острый перец — 1 стручок*
*Лимон — 1 шт.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Томатная паста — 3 ст. л.*
*Сушеный чабрец — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Чеснок очистить и обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, 1 стакан воды и тушить на медленном огне 3 минуты. Затем влить бульон, довести до кипения, добавить чабрец, мелко нарезанный острый перец, соль и варить в течение 5 минут. Потом всыпать ячневую крупу и довести до готовности, после чего разлить по тарелкам и положить в каждую из них по 1 ломтику лимона.

# Суп из манной крупы с финиками

*Манная крупа — 1 стакан*
*Финики — 100 г*
*Изюм — 3 ст. л.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Молотый анис — 1 ч. л.*
*Молотый шафран — на кончике ножа*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут.

2 л воды довести до кипения, тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу, добавить шафран, перец и топленое масло и, не переставая мешать, довести до кипения. Через 20 минут посолить, добавить анис и изюм, еще раз довести до кипения и сразу же снять с огня. Готовый суп разлить по тарелкам, отдельно подать финики.

# Суп из кураги

*Курага — 300 г*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Дрожжевое тесто — 200 г*
*Оливковое масло — 4 ст. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Молотый тмин — 1 ч. л.*
*Молотый кориандр — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Лук мелко нарезать, смешать его с тмином, кориандром и аджикой, посолить, поперчить и обжарить в оливковом масле.

Курагу отварить до мягкости, растолочь с тестом, разведенным 1,5 л теплой воды, добавить обжаренный лук и варить на медленном огне до готовности.

# Овсяный суп с черносливом

*Овсяная крупа — 0,5 стакана*
*Чернослив — 3 ст. л.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Сахар, соль по вкусу*

Овсяную крупу залить 5 стаканами воды, добавить сахар, посолить и варить до готовности. Затем протереть сквозь сито и заправить сливочным маслом.

Чернослив отварить до мягкости, разложить по тарелкам и залить горячим овсяным отваром.

# Хлебный суп с сухофруктами

*Ржаной хлеб — 4–6 ломтиков*
*Изюм — 0,5 стакана*
*Чернослив — 3 ст. л.*
*Сливки — 0,5 стакана*
*Сахар — 0,5 стакана*

Хлеб залить небольшим количеством кипятка и оставить на 15 минут, а затем протереть сквозь сито.

Изюм и чернослив залить 1 л воды, отварить до мягкости и откинуть на дуршлаг.

Фруктовый отвар процедить, добавить сахар и довести до кипения.

Полученным сиропом разбавить хлебную массу до консистенции сметаны, положить в нее изюм и чернослив и заправить сливками.

# Фруктовый суп с рисом

*Персики — 500 г*
*Яблоки — 500 г*
*Отварной рис — 2 ст. л.*
*Сахар — 3 ст. л.*
*Картофельный крахмал — 1 ст. л.*

Персики отварить в 0,5 л воды и протереть сквозь сито. Полученное пюре разбавить 3 стаканами кипятка, добавить рис, сахар и нарезанные тонкой соломкой яблоки. Затем поставить на огонь, довести до кипения, добавить разведенный холодной водой крахмал и, постоянно помешивая, нагревать в течение 1 минуты.

Готовый суп подать на стол охлажденным.

# Атолаи кочи, или молочный суп с фруктами

*Апельсины — 2 шт.*
*Бананы — 2 шт.*
*Мука — 0,5 стакана*
*Молоко — 0,5 л*
*Ванилин — на кончике ножа*
*Сахар, соль по вкусу*

Муку залить небольшим количеством теплой воды, хорошо перемешать, чтобы не было комочков, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Затем огонь убавить до минимума и, продолжая помешивать, варить до загустения. После этого влить 0,5 стакана кипятка, добавить сахар, ванилин, соль и хорошо перемешать. Основу для супа вылить в миску, разбавить горячим молоком, перемешать, остудить и положить апельсины и бананы, нарезанные небольшими кусочками.

# Мрейна, или рыбный суп по-тунисски

*Филе морской рыбы — 300 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Оливковое масло — 2 ст. л.*
*Лавровый лист — 2 шт.*
*Молотый тмин — 2 ч. л.*
*Красный молотый перец — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Рыбу залить 1 л воды, добавить лавровый лист, черный перец, посолить и варить на медленном огне. Готовую рыбу вынуть из бульона, бульон процедить. Лук мелко нарезать и обжарить в оливковом масле до золотистого цвета.

Бульон снова поставить на огонь, добавить обжаренный лук, красный перец, тмин и толченый чеснок, довести до кипения, снять с огня и процедить.

В каждую тарелку положить по 1 кусочку рыбы и залить бульоном.

# Суп из креветок на мясном бульоне

*Бараний бульон — 2,5 стакана*
*Очищенные креветки — 1 кг*
*Сливочное масло — 4 ст. л.*
*Сливки — 1 стакан*
*Белое сухое вино — 1 стакан*
*Соль по вкусу*

Креветки нарезать кусочками (если они большие) и обжарить в растопленном сливочном масле.

Бараний бульон смешать с вином, поставить на огонь, довести до кипения, положить в него обжаренные креветки, посолить и варить 20 минут. Затем вынуть креветки из бульона, протереть сквозь сито, соединить со сливками и перемешать до образования однородной массы.

Бульон процедить, довести до кипения, положить в него креветочное пюре и варить до готовности (примерно 5 минут).

# Суп из кальмароб

*Кальмары — 300 г*
*Капуста — 200 г*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Оливковое масло — 5 ст. л.*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Красный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Кальмары нарезать маленькими кусочками, морковь натереть на терке, капусту нашинковать, лук измельчить.

Лук обжарить в оливковом масле, добавить подготовленные ингредиенты, мелко нарезанную зелень петрушки, томатную пасту, аджику, красный перец и соль и тушить в течение 5 минут. После этого влить 3 стакана воды, накрыть крышкой, довести до кипения и варить на медленном огне примерно 15 минут.

# Луковый суп с бараниной

*Репчатый лук — 5 шт.*
*Баранина — 200 г*
*Топленый курдючный жир — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и обжаривать в топленом сале до образования румяной корочки. После этого добавить мелко нарезанный лук и жарить в течение 5 минут. Затем мясо залить 5 стаканами воды, довести до кипения и варить на медленном огне примерно 50 минут. Готовый суп посыпать измельченной зеленью петрушки.

# Чесночный суп из баранины и говядины

*Говяжий бульон — 1,5 стакана*
*Баранина — 200 г*
*Говядина — 200 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Сметана — 3 ст. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Соль по вкусу*
***Для чесночной заправки***
*Чеснок — 1 шт.*
*Помидоры — 5 шт.*
*Тертая редька — 2 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*

Для приготовления чесночной заправки толченый чеснок, нарезанные ломтиками помидоры и тертую редьку смешать с уксусом, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом и тушить в течение 4 минут.

Нарезанное тонкими ломтиками мясо и мелко нарезанный лук обжарить в растительном масле, посолить и поперчить. Затем влить 0,5 стакана воды и тушить на медленном огне 15 минут.

Бульон разбавить 1 стаканом воды и вылить в мясо. После этого добавить чесночную заправку, довести суп до кипения и варить до готовности.

Суп горячим разлить по порционным тарелкам, посыпать измельченной зеленью и заправить сметаной.

# Томатный суп из баранины с листовым салатом

*Бараний бульон — 1 л*
*Отварная баранина — 200 г*
*Томатный сок — 1 стакан*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Рис — 3 ст. л.*
*Сметана — 2 ст. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Листовой салат — 1 пучок*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Листья салата крупно нарубить, мясо нарезать порционными кусочками, сладкие перцы — соломкой.

Бульон довести до кипения, всыпать в него рис и варить на среднем огне в течение 10 минут. Затем влить томатный сок, смешанный с аджикой, и варить еще 10 минут.

После этого добавить мясо, сладкие перцы, красный перец и соль. Через 5 минут положить в суп листья салата, посолить, довести до кипения и сразу же снять с огня.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и заправить сметаной.

# Мастоба, или суп из баранины с ревенем по-таджикски

*Бараний бульон — 0,5 л*
*Баранина — 200 г*
*Ревень — 100 г*
*Сушеная алыча — 3 ст. л.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Рис — 3 ст. л.*
*Яйцо — 1 шт.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо отварить до готовности в подсоленной воде. Затем вынуть его из бульона, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, смешать с яйцом и из полученного фарша сформовать фрикадельки.

Алычу залить горячей водой и оставить на 30 минут.

Бульон довести до кипения и добавить мелко нарезанный лук. Через 3 минуты запустить рис и нарезанный небольшими кубиками ревень, еще раз довести до кипения, положить в бульон фрикадельки и алычу и варить до готовности.

# Мастоба, или суп из баранины с алычой

*Отварная баранина — 200 г*
*Алыча без косточек — 200 г*
*Картофель — 2 клубня*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Рис — 3 ст. л.*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать порционными кусочками, морковь и картофель — кубиками, алычу — на половинки. Лук измельчить и обжарить в топленом масле.

Бульон довести до кипения и выложить в него морковь и картофель. Через 5 минут запустить рис и варить примерно 20 минут. За 10 минут до готовности добавить обжаренный лук, алычу и баранину.

Готовую мастобу посолить и посыпать нашинкованной зеленью кинзы.

# Суп из баранины с пшеном

*Бараний бульон — 2 л*
*Отварная баранина — 200 г*
*Пшено — 0,5 стакана*
*Картофель — 3 клубня*
*Морковь — 1 шт.*
*Корень петрушки — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Сметана — 2 ст. л.*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 2 ст. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Лавровый лист — 1–2 шт.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать порционными кусочками, картофель, морковь и корень петрушки — соломкой, лук и чеснок измельчить и обжарить в растительном масле.

Бульон довести до кипения, всыпать пшено и варить на медленном огне в течение 10 минут. Затем добавить картофель, корень петрушки, морковь и варить еще 5 минут.

После этого положить в суп мясо, обжаренные лук и чеснок, томатную пасту, аджику и перец. Через 10 минут посолить, добавить лавровый лист и варить до готовности.

Суп горячим разлить по порционным тарелкам, заправить сметаной, смешанной с лимонным соком, и посыпать мелко нарубленной зеленью кинзы.

# Мошхурда, или суп с машем и рисом по-таджикски

*Баранина (или говядина) — 200 г*
*Рис — 3 ст. л.*
*Маш — 3 ст. л.*
*Картофель — 3 клубня*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленый курдючный жир — 1 ст. л.*
*Кислое молоко — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Специи, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, картофель — дольками, лук измельчить.

Мясо вместе с луком обжарить в топленом жире до образования у мяса румяной корочки. После этого влить 7 стаканов воды, довести до кипения и добавить в бульон маш. После того как он еще раз закипит, запустить рис, а через 15 минут добавить картофель. Суп посолить, заправить специями и варить до готовности, после чего добавить кислое молоко и посыпать измельченной зеленью петрушки.

# Острый суп из баранины с рисом

*Баранина — 200 г*
*Рис — 0,5 стакана*
*Картофель — 6 клубней*
*Морковь — 2 шт.*
*Острый перец — 1 стручок*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Топленое сало — 3 ст. л.*
*Томатная паста — 3 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Острый перец разрезать на 4 части, мясо нарезать порционными кусками, картофель — брусочками, морковь — соломкой, лук измельчить.

Мясо обжарить в топленом сале, добавить морковь, лук и острый перец и держать на огне еще 5 минут. После этого добавить томатную пасту, соль, черный перец, 1 стакан воды и тушить на медленном огне в течение 10 минут.

Затем влить 0,5 л воды, довести до кипения, запустить рис, картофель и варить до готовности.

# Суп из баранины с фасолью по-таджикски

*Баранина — 300 г*
*Белая фасоль — 2 ст. л.*
*Картофель — 2 клубня*
*Морковь — 1 шт.*
*Лапша — 50 г*
*Соль по вкусу*

Фасоль залить водой и оставить на ночь. Мясо нарезать небольшими кусочками, картофель — брусочками, морковь — соломкой.

Мясо и морковь залить 1,5 л воды, довести до кипения, добавить фасоль и варить 40 минут, затем положить в суп картофель, соль и варить в течение 15 минут. За 10 минут до готовности добавить лапшу.

# Шалгамшурбо, или суп из баранины с репой по-таджикски

*Баранина — 300 г*
*Репа — 1 шт.*
*Картофель — 3 клубня*
*Сладкий перец — 1 шт.*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать крупными кусками, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить до готовности.

За 20 минут до окончания варки добавить крупно нарезанные овощи и посолить.

# Суп из баранины с кукурузой

*Бараний бульон — 2 л*
*Отварная баранина — 300 г*
*Консервированная кукуруза — 200 г*
*Картофель — 2 клубня*
*Морковь — 1 шт.*
*Корень петрушки — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Корень петрушки и морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать брусочками, лук — тонкими полукольцами, мясо — порционными кусочками.

Лук, морковь и корень петрушки обжарить в топленом масле.

Бульон вскипятить, положить в него мясо, обжаренные овощи, картофель, кукурузу, посолить и варить примерно 20 минут.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и поперчить.

# Ором, или суп из баранины со щавелем по-таджикски

*Бараний бульон — 2 л*
*Баранина — 300 г*
*Щавель — 2 пучка*
*Картофель — 3 клубня*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Горох — 3 ст. л.*
*Рис — 2 ст. л.*
*Лавровый лист — 2 шт.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зелень укропа — 1 пучок*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Красный молотый перец — 0,25 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Горох залить холодной водой и оставить на ночь.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с рисом, измельченной луковицей, солью и красным перцем. Из полученного фарша сформовать небольшие фрикадельки.

Бульон вскипятить, посолить, добавить горох, лавровый лист и черный перец и варить примерно 40 минут. Потом вынуть из супа лавровый лист и положить в него фрикадельки, измельченный лук и нарезанные соломкой морковь и картофель. Через 10 минут добавить нарезанный тонкими полосками щавель. Еще через 10 минут снять суп с огня и посыпать измельченной зеленью.

# Кадушурбо, или суп из баранины с тыквой по-таджикски

*Баранина — 100 г*
*Мякоть тыквы — 100 г*
*Картофель — 1 клубень*
*Сладкий перец — 1 шт.*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину нарезать маленькими кусочками, сладкий перец — полукольцами, тыкву, картофель и морковь — кубиками, лук измельчить.

Мясо залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 10 минут. Затем добавить овощи, томатную пасту, посолить, поперчить и варить в течение 15 минут.

# Балик-шурпа, или суп с рыбой по-узбекски

*Филе рыбы — 500 г*
*Картофель — 3 клубня*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Лавровый лист — 2–3 шт.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Рыбу нарезать порционными кусками, овощи — на четвертинки. Рыбу залить 2 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и варить до готовности. Затем вынуть ее из бульона, а бульон процедить и довести до кипения. После этого выложить в него овощи, добавить лавровый лист и перец и варить до готовности. В горячий суп положить рыбу и топленое масло.

# Угро, или суп-лапша с мясом по-таджикски

*Баранина — 300 г*
*Лапша — 50 г*
*Картофель — 2 клубня*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Томатная паста — 2 ст. л.*
*Кислое молоко — 2 ст. л.*
*Топленый бараний жир — 1 ст. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, картофель — брусочками, морковь — соломкой, лук — кольцами.

Лук обжарить в топленом жире до золотистого цвета.

Мясо залить 1,5 л воды и варить в течение 40 минут. Затем добавить обжаренный лук, картофель, морковь, томатную пасту, аджику. Суп посолить, довести до кипения, запустить лапшу и варить еще 15 минут.

Готовый суп заправить кислым молоком.

# Токмач, или суп-лапша по-татарски

*Говядина на косточке (или баранина) — 500 г*
*Картофель — 2 клубня*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*
***Для лапши***
*Мука — 500 г*
*Яйцо — 1 шт.*
*Соль — 2 ч. л.*

Для приготовления лапши из муки, яйца, соли и 0,5 стакана воды замесить крутое тесто. Затем раскатать из него небольшие шарики и сделать из них тонкие лепешки.

Лепешки подсушить, через 15 минут нарезать на полоски шириной 4–5 см, положить их друг на друга и нарезать тонкой соломкой, ромбиками, треугольниками или квадратами.

Мясо залить 2 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и варить на медленном огне примерно 2 часа. Готовое мясо вынуть из бульона и выложить в миску.

Бульон процедить, снова поставить на огонь, довести до кипения и добавить крупно нарезанные овощи. Когда они сварятся, запустить в суп лапшу. После того как она всплывет, суп поперчить и варить еще 2–3 минуты.

Мясо нарезать на небольшие кусочки, разложить по тарелкам и залить супом.

# Острый суп-лапша из баранины

*Бараньи кости — 300 г*
*Мякоть баранины — 100 г*
*Морковь — 1 шт.*
*Острый перец — 1 стручок*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Лавровый лист — 1–2 шт.*
*Молотый базилик — 0,5 ч. л.*
*Зелень укропа — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*
***Для лапши***
*Мука — 2 стакана*
*Яйцо — 1 шт.*

Из муки, яйца и воды замесить крутое тесто, раскатать его в тонкий пласт, свернуть в трубочку и нарезать тонкими кольцами. Лапшу оставить на разделочной доске, посыпанной мукой, для подсушивания.

Бараньи кости залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 1 час. Затем бульон процедить, довести до кипения, посолить, поперчить, положить в него кусочки мяса, мелко нарезанный острый перец и варить до готовности. После этого добавить натертую на крупной терке морковь, довести до кипения и запустить лапшу. Через 3 минуты положить в суп мелко нарезанный лук, лавровый лист, базилик и топленое масло и через 10 минут снять с плиты.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью укропа.

# Сайраб, или суп-лапша из баранины по-узбекски

*Мякоть баранины — 500 г*
*Картофель — 5 клубней*
*Чеснок — 3 зубчика*
*Чай — 2 стакана*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*
***Для лапши***
*Мука — 1,5 стакана*
*Яйцо — 1 шт.*

Для приготовления лапши из яйца, муки 5 ст. л. воды замесить густое тесто, раскатать его в пласт и нарезать квадратиками.

Картофель нарезать ломтиками и вместе с толченым чесноком обжарить в растительном масле.

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить 1,5 л воды и варить примерно 40 минут. Затем добавить обжаренный картофель с чесноком и варить 10 минут. За 5 минут до готовности запустить лапшу. В самом конце влить в суп чай, добавить соль и перец, посыпать рубленой зеленью и довести до кипения.

## Умоч, или суп из затертой муки по-узбекски

*Мука — 1 стакан*
*Яйцо — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Из муки, яйца и топленого масла замесить крутое тесто. Затем пропустить его через мясорубку, смешать с обжаренным луком, залить 4 стаканами воды, посолить и варить в течение 30 минут.

# Чихиртма, или суп из баранины по-грузински

*Баранина — 500 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Виноградный уксус — 2 ст. л.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину нарезать порционными кусками, отварить в 1,5 л подсоленной воды. Затем мясо выложить в миску, а бульон процедить.

Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Бульон поставить на огонь, довести до кипения, положить в него отваренное мясо, обжаренный лук, перец и варить 5 минут, а затем добавить горячий виноградный уксус, еще раз довести до кипения и сразу же снять с огня.

# Суп из баранины с орехами и лимоном

*Баранина — 300 г*
*Морковь — 2 шт.*
*Корень сельдерея — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Лимон — 0,5 шт.*
*Рис — 4 ст. л.*
*Измельченные ядра грецких орехов — 2 ст. л.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить 2 л горячей воды и варить в течение 40 минут. Потом добавить нарезанные соломкой морковь и корень сельдерея, измельченный лук. Через 10 минут положить в суп обжаренный в сливочном масле рис, а еще через 15 минут ядра грецких орехов и нарезанную тонкими ломтиками мякоть лимона. Суп довести до кипения и варить до готовности (примерно 5 минут).

# Суп из баранины с черносливом

*Баранина — 100 г*
*Чернослив — 100 г*
*Рис — 100 г*
*Алыча — 3 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Зелень укропа — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Чернослив залить теплой водой и оставить на 2 часа. Мясо нарезать порционными кусочками, лук — кольцами, алычу — на половинки.

Мясо залить 1,5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и варить до готовности. Затем вынуть мясо из бульона.

Бульон процедить, снова поставить на огонь, довести до кипения, положить в него мясо, чернослив, рис, лук, алычу, поперчить и варить примерно 20 минут. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

# Суп с поджаркой

*Баранина — 400 г*
*Картофель — 4 клубня*
*Помидоры — 4 шт.*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Томатная паста — 2 ст. л.*
*Курдючный жир — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, лук — кольцами, помидоры — ломтиками, картофель — соломкой, морковь натереть на крупной терке.

Лук обжарить в растительном масле. Мясо обжарить в курдючном жире, добавить лук, помидоры, томатную пасту, 0,5 стакана воды, посолить и тушить на медленном огне в течение 5 минут. Затем положить морковь и картофель, увеличить огонь и тушить, пока вода полностью не выкипит. После этого влить 1,5 л воды и довести до готовности на среднем огне.

# Суп-гуляш

*Баранина — 500 г*
*Картофель — 5 клубней*
*Морковь — 3 шт.*
*Корень петрушки — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Мука — 2 ст. л.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, морковь и корень петрушки — тонкой соломкой, картофель — кубиками, лук измельчить.

Муку обжарить в сливочном масле и развести небольшим количеством теплой воды.

Мясо, лук, морковь и корень петрушки обжарить в растительном масле. Затем залить 1 л воды и варить в течение 30 минут. Затем посолить, поперчить, добавить картофель, обжаренную муку и варить до готовности (примерно 15 минут).

# Суп на мясном бульоне с гренками по-марокканси

*Бараний бульон — 0,5 л*
*Пшеничный хлеб — 4 ломтика*
*Тертая брынза — 2 ст. л.*
*Яйцо — 1 шт.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Зеленый лук — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом с обеих сторон, обжарить, затем залить бульоном, добавить взбитое яйцо и соль. Кастрюлю с бульоном поставить на 10 минут в духовку, разогретую до 200 °С.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и посыпать брынзой и рубленым зеленым луком.

# Чучвара, или суп с пельменями по-узбекски

*Бараньи кости — 300 г*
*Помидоры — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Чеснок — 3 зубчика*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Соль по вкусу*
***Для теста***
*Мука — 3 стакана*
*Яйца — 3 шт.*
*Соль по вкусу*
***Для фарша***
*Мякоть баранины — 300 г*
*Мякоть говядины — 200 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Для приготовления фарша баранину и говядину пропустить через мясорубку, соединить с мелко нарезанным луком, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Из муки, яиц, соли и 0,5 стакана воды замесить крутое тесто и оставить его на 20 минут. Потом раскатать в тонкий пласт и разрезать на квадратики со стороной около 5 см. На середину каждого из них положить 1 ч. л. фарша, сложить пополам, края соединить. Полученный пельмень обернуть вокруг пальца, соединившиеся края защипнуть. Готовые пельмени выдержать 15 минут на посыпанной мукой разделочной доске, а затем поставить в холодильник на 1 час.

Бараньи кости нарубить, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне 2 часа. Затем кости вынуть, бульон довести до кипения, добавить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, нарезанные дольками помидоры, соль и варить в течение 15 минут. Потом запустить пельмени и довести до готовности.

Суп горячим разлить по порционным тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

# Барак, или суп с пельменями по-узбекски

*Бараний бульон — 1,5 л*
*Баранина — 300 г*
*Пельмени — 20 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Горох — 3 ст. л.*
*Алыча — 1 шт.*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Горох залить водой и оставить на ночь.

Мясо нарезать небольшими кусочками, лук — кольцами и обжарить их в топленом масле.

Бульон довести до кипения, положить в него обжаренные мясо и лук, разбухший горох, нарубленную алычу, посолить и варить до готовности.

Пельмени отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, поперчить и положить в суп.

# Суп из бараньей печени с зеленым горошком

*Бараний бульон — 1 л*
*Баранья печень — 300 г*
*Консервированный зеленый горошек — 4 ст. л.*
*Морковь — 2 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Печень нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле.

Бульон довести до кипения, положить в него нарезанную соломкой морковь, зеленый горошек, посолить, поперчить и варить до готовности (примерно 15 минут).

Разложить кусочки обжаренной печени по порционным тарелкам и залить их супом.

# Суп-пюре из бараньей печени

*Баранья печень — 200 г*
*Бараньи кости — 300 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Корень петрушки — 1 шт.*
*Морковь — 1 шт.*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Лавровый лист — 1–2 шт.*
*Молотый шафран — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*
***Для соуса***
*Молоко — 0,5 стакана*
*Мука — 3 ст. л.*
*Желток — 1 шт.*

Бараньи кости залить 2 л холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, посолить, поперчить и варить 2 часа. Затем кости вынуть из бульона и процедить его.

Для приготовления соуса муку развести молоком, смешать со взбитым яичным желтком и 3 ст. л. воды, поставить на огонь и довести до кипения.

Печень нарезать небольшими кусочками, морковь и корень петрушки — кружочками, лук измельчить.

Все выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить небольшое количество воды и тушить до готовности. Потом посолить, поперчить, протереть сквозь сито и смешать с соусом.

Костный бульон вскипятить, положить в него пюре из печени, добавить лавровый лист, шафран и варить 3 минуты.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и посыпать измельченной зеленью.

# Суп из бараньих почек с яблоками

*Бараний бульон — 2 л*
*Бараньи почки — 300 г*
*Яблоки — 2 шт.*
*Картофель — 4 клубня*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Горох — 1 ст. л.*
*Рис — 1 ст. л.*
*Сметана — 2 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Лавровый лист — 1–2 шт.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Кориандр — 0,5 ч. л.*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Горох залить водой и оставить на ночь.

Бараньи почки залить холодной водой и оставить на ночь. Затем воду слить, залить чистую, поставить на огонь и довести до кипения. После этого воду слить, почки тщательно промыть, залить новой порцией воды, снова поставить на огонь, довести до кипения и варить 40 минут.

Готовые почки вынуть из бульона, остудить, нарезать небольшими кусочками, залить кипящим бараньим бульоном, добавить горох, посолить, поставить на огонь и варить в течение 20 минут. Затем добавить рис, нарезанный кубиками картофель и обжаренные в сливочном масле морковь и лук. Еще через 20 минут положить в суп нарезанные ломтиками яблоки, кориандр, лавровый лист, черный и красный перец. Через 5 минут снять с огня, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

# Суп из бараньей грудинки с айвой

*Баранья грудинка — 500 г*
*Айва — 2 шт.*
*Яблоки — 2 шт.*
*Картофель — 4 клубня*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Бараний жир — 1 ст. л.*
*Мука — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранью грудинку нарезать порционными кусками, посолить, залить 1,5 л воды и варить 50 минут. Затем мясо вынуть из бульона, а бульон процедить.

Мясо и мелко нарезанный лук обжарить в бараньем жире, посыпать мукой и хорошо перемешать. Потом залить процеженным бульоном, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель и ломтики очищенной айвы и варить в течение 5 минут. После этого положить в суп дольки очищенных яблок, поперчить и варить до готовности.

# Суп из бараньих ребрышек на грибном бульоне

*Грибной бульон — 2 л*
*Бараньи ребрышки — 300 г*
*Картофель — 2 клубня*
*Морковь — 1 шт.*
*Корень петрушки — 1 шт.*
*Топленый бараний жир — 3 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Картофель нарезать кубиками, морковь и корень петрушки — соломкой, зелень измельчить.

Бараньи ребрышки крупно нарубить, посолить, поперчить и обжарить в топленом жире.

Грибной бульон довести до кипения, положить картофель, корень петрушки, морковь, посолить, поперчить и варить примерно 20 минут. За 10 минут до готовности положить в суп обжаренные бараньи ребрышки.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки.

# Суп из бараньих ножек

*Бараньи ножки — 2 кг*
*Яйца — 2 шт.*
*Оливковое масло — 3 ст. л.*
*Столовый уксус — 2 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Бараньи ножки разрубить на половинки, натереть солью и красным перцем, залить 2,5 л воды, добавить оливковое масло и варить до готовности, когда мясо будет легко отделяться от костей.

Ножки вынуть из бульона, отделить мясо от костей. Бульон процедить, снова поставить на огонь, довести до кипения, добавить мясо и варить в течение 15 минут. В готовый суп влить слегка взбитые яйца, добавить уксус, довести до кипения и снять с огня.

# Хаш, или суп из бараньих ножек и рубца по-азербайджански

*Бараньи ножки — 1,5 кг*
*Рубец — 400 г*
*Чеснок — 4 зубчика*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Рубец отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками.

Бараньи ножки залить 3 литрами воды и варить (без соли!) до готовности (примерно 4 часа). В процессе варки необходимо снимать пену и доливать выкипающую воду до первоначального объема.

Готовые ножки вынуть из бульона, отделить мясо от костей и нарезать кусочками.

Бульон процедить, довести до кипения, положить в него мясо и рубец и варить еще 6 часов.

Готовый хаш разложить по порционным тарелкам, посолить, поперчить и заправить толченым чесноком.

# Рунь, или суп из бараньей головы по-мавритански

*Голова барана, кишки и ножки*
*Картофель — 1 кг*
*Морковь — 10 шт.*
*Брюква — 4 шт.*
*Лук-порей — 5 шт.*
*Репчатый лук — 8 шт.*
*Зелень сельдерея — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль, чабрец и лавровый лист по вкусу*

Кишки, ножки и голову барана тщательно промыть, залить кипятком и оставить на 10 минут.

Затем снова промыть под струей проточной воды, залить 5 л воды, посолить, поперчить, поставить на огонь и варить 3 часа. Затем добавить мелко нарезанные морковь, брюкву, репчатый лук и лук-порей, пучок сельдерея (целиком), чабрец, лавровый лист и варить еще 1 час.

За 20 минут до готовности в кастрюлю положить нарезанный кубиками картофель и вынуть сельдерей.

# Шорба из картофеля

*Картофель — 7–8 клубней*
*Вермишель — 3 ст. л.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Молоко — 1 стакан*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Картофель разрезать на четвертинки, посыпать мелко нарезанным луком, посолить, поперчить, залить 1 л воды и отварить.

Готовый картофель вынуть из бульона, размять в пюре, снова положить в бульон и довести до кипения. В кипящий суп запустить вермишель и варить до готовности. В самом конце влить горячее молоко, добавить сливочное масло, мелко нарезанную зелень петрушки и лимонный сок, довести до кипения и снять с огня.

# Шорба из рыбы

*Мелкая рыба — 500 г*
*Яйца — 2 шт.*
*Вермишель — 150 г*
*Картофель — 3 клубня*
*Помидоры — 3 шт.*
*Оливковое масло — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зелень сельдерея — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать головы. Помидоры обдать кипятком и сразу же положить в холодную воду, снять с них кожицу и удалить семена.

Рыбу, картофель, помидоры, петрушку и сельдерей отварить в подсоленной воде. Затем воду слить, овощи размять в пюре, из рыбы удалить кости.

В кастрюле нагреть оливковое масло, положить в него рыбу и овощи, залить все 1,5 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. После этого запустить вермишель и варить суп примерно 15 минут.

Готовый суп посолить, поперчить, добавить лимонный сок, вбить яйца и быстро перемешать.

# Белая шорба

*Баранина — 500 г*
*Вермишель — 200 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Консервированный зеленый горошек — 100 г*
*Желток — 1 шт.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, сладкие перцы — полукольцами, лук измельчить.

Растопить 1 ст. л. топленого масла, положить в него мясо, лук, посолить, влить 0,5 стакана воды и тушить на медленном огне в течение 5 минут. Затем добавить сладкие перцы, зеленый горошек, 1,5 л вода и варить 50 минут. За 10 минут до готовности запустить вермишель.

Желток смешать с лимонным соком, вылить на сковороду с оставшимся растопленным топленым маслом, добавить небольшое количество воды и варить 3 минуты. Готовую заправку вылить в суп, довести его до кипения и сразу же снять с огня.

# Шорба из говядины с чечевицей

*Говядина — 400 г*
*Чечевица — 1,5 стакана*
*Рис — 3 ст. л.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Оливковое масло — 2 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Чечевицу залить 3 стаканами холодной воды и оставить на ночь.

Мясо нарезать порционными кусками, смешать с луком, нарезанным кольцами, добавить немного воды, 1 ст. л. оливкового масла, посолить, поперчить и тушить под крышкой в течение 10 минут. Затем влить 1,5 л воды и варить еще 30 минут.

Чечевицу залить кипятком и варить 10 минут. Потом откинуть на дуршлаг, вместе с рисом положить в кастрюлю с мясом и варить 1 5 минут.

Кинзу мелко нарезать и тушить в оставшемся оливковом масле в течение 3 минут, после чего заправить ею шорбу.

# Шорба из курицы с макаронами

*Курица — 400 г*
*Макароны — 300 г*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Растительное масло — 4 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Курицу нарезать порционными кусочками, добавить нашинкованный лук, влить 2 л холодной воды, растительное масло, посолить, поставить на огонь и варить 1 час. За 15 минут до готовности добавить макароны и поперчить.

# Суп из говядины с горохом

*Говядина — 300 г*
*Горох — 1 стакан*
*Картофель — 1 клубень*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленый говяжий жир — 2 ст. л.*
*Зелень кинзы — 2 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Горох залить холодной водой и оставить на ночь. Картофель нарезать брусочками, морковь натереть на терке, лук измельчить.

Мясо нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить и обжарить в говяжьем жире. Затем влить 1,5 л воды, добавить набухший горох и варить 30 минут. Потом положить в суп лук, морковь и картофель и варить до готовности (примерно 15 минут). В самом конце всыпать мелко нарезанную зелень кинзы, довести до кипения и снять с огня.

# Бозбаш, или суп из баранины с горохом по-азербайджански

*Баранина — 500 г*
*Горох — 1 стакан*
*Картофель — 4 клубня*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Томатная паста — 2 стакана*
*Бараний жир — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить 1,5 л воды, посолить и варить до готовности. Затем вынуть его из бульона, а бульон процедить.

Горох залить 0,5 л воды, посолить и варить до готовности (примерно 1,5 часа).

Лук мелко нарезать и обжарить в бараньем жире.

Процеженный бульон довести до кипения, положить в него мясо, горох, обжаренный лук, нарезанный брусочками картофель, томатную пасту и варить в течение 20 минут, добавляя воду до первоначального объема.

# Суп из говядины с запеченным рисом

*Говядина — 500 г*
*Рис — 1 стакан*
*Яйца — 2 шт.*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Лук и морковь разрезать на половинки (вдоль), положить срезом на разогретую сковороду и запечь без масла до коричневого цвета.

Мясо нарезать порционными кусочками, залить 2 л воды, посолить, довести до кипения, добавить запеченные лук и морковь и варить до готовности.

Рис отварить в подсоленной воде, смешать с топленым маслом, выложить на сковороду, смазанную растительным маслом, залить взбитыми яйцами и запечь в разогретой духовке.

Запеченный рис нарезать небольшими квадратиками и положить в суп.

# Суп из говядины с вермишелью

*Говядина — 300 г*
*Вермишель — 100 г*
*Картофель — 2 клубня*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Говядину нарезать порционными кусочками, картофель — брусочками, морковь — кружочками, лук измельчить.

Мясо посолить, залить 1,5 л кипятка, довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук, томатную пасту и варить до готовности.

За 10 минут до окончания варки запустить вермишель, а в самом конце — мелко нарезанную зелень петрушки.

# Суп из говяжьего языка

*Говяжий язык — 1 шт.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Язык на несколько минут опустить в кипящую воду, затем промыть под струей холодной воды и удалить кожицу. Затем обжарить его в сливочном масле, посолить, поперчить, залить 2 л воды и варить до готовности.

Готовый язык вынуть с помощью шумовки, нарезать небольшими кусочками, разложить по тарелками и залить процеженным бульоном.

# Мерка харра, или острый суп из курицы

*Курица — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Чеснок — 1 головка*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Молотые мускатный орех и гвоздика — на кончике ножа*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Курицу натереть солью и оставить на 5 минут.

Чеснок тщательно растолочь с солью и перцем и быстро обжарить в топленом масле (не более 3 минут).

Курицу нарезать порционными кусочками, выложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, чеснок, залить 0,5 л воды и тушить под крышкой в течение 20 минут. Затем добавить 1,5 л воды, мускатный орех и гвоздику и варить еще 15 минут.

# Куриный суп с морковью по-ферганski

*Мясо курицы — 500 г*
*Морковь — 5 шт.*
*Картофель — 1 клубень*
*Корень петрушки — 1 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, морковь и корень петрушки — тонкими кружочками, картофель — тонкими ломтиками.

Подготовленное мясо обжаривать в растительном масле в течение 10 минут. Затем добавить морковь и корень петрушки и держать на огне еще 5 минут. Потом мясо и овощи посолить, поперчить, залить 1,5 л горячей воды, добавить картофель и варить до готовности.

# Бруду, или суп из курицы по-тунисски

*Курица — 1 шт.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Кольраби — 50 г*
*Лук-порей — 1 шт.*
*Морковь — 2 шт.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Зелень сельдерея — 0,5 пучка*
*Картофель — 2 клубня*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Курицу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить в кастрюле в растительном масле. За несколько минут до готовности добавить томатную пасту, мелко нарезанные овощи и нашинкованную зелень, влить 2 л воды и варить до готовности.

# Саехат, или куриный суп-лапша с сыром по-узбекски

*Мясо курицы — 300 г*
*Корень петрушки — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Острый перец — 1 стручок*
*Тертый сыр твердых сортов — 0,5 стакана*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
***Для лапши***
*Мука — 1 стакан*
*Яйцо — 1 шт.*
*Соль по вкусу*

Из муки, яйца, соли и 0,5 стакана воды замесить крутое тесто. Раскатать его в тонкий пласт и нарезать из него лапшу.

Лук измельчить, корень петрушки нарезать тонкой соломкой. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле. Мясо курицы нарезать небольшими кусочками, поперчить, обжарить в растопленном сливочном масле, залить 1,5 л воды и варить примерно 30 минут. Затем положить в бульон обжаренные лук и корень петрушки, лапшу и держать на огне еще 10 минут.

В готовый суп добавить измельченный острый перец, мелко нарезанную зелень и тертый сыр.

# Такели, или куриный суп с алычой по-таджикски

*Куриный бульон — 0,5 л*
*Отварное мясо курицы — 500 г*
*Помидор — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Сушеная алыча без косточек — 1 ст. л.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Зелень укропа — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо курицы нарезать порционными кусочками и вместе с измельченным луком и нарезанными ломтиками помидорами обжарить в топленом масле, добавить 250 мл куриного бульона и тушить на медленном огне в течение 40 минут. Затем добавить оставшийся бульон, алычу, посолить, поперчить и варить еще 5 минут. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

# Куриный суп со стручковой фасолью

*Мясо курицы — 500 г*
*Стручковая фасоль — 300 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Острый перец — 0,5 стручка*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Зелень сельдерея — 0,5 пучка*
*Соль по вкусу*

Фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разрезать на 2–3 части (в зависимости от размера). Лук мелко нарезать и обжарить в растопленном сливочном масле.

Мясо курицы нарезать порционными кусками, залить 0,5 стакана холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и тушить на медленном огне до готовности (примерно 40 минут). Затем добавить фасоль и 1,5 л воды, довести до кипения, положить в суп обжаренный лук и измельченный острый перец и варить еще 5 минут.

В самом конце посыпать суп измельченной зеленью петрушки, сельдерея и кинзы.

# Пангаз, или суп-пюре из цыпленка со спаржей по-таджикски

*Цыпленок — 1 шт.*
*Спаржа — 20 шт.*
*Помидоры — 3 шт.*
*Корень петрушки — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Сливки — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Яйца — 2 шт.*
*Мелко нарезанная зелень шпината — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*
***Для соуса***
*Мука — 1 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 2 ст. л.*

Для приготовления соуса муку соединить с лимонным соком и сливочным маслом и тщательно перемешать.

Цыпленка залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 30 минут. Затем бульон процедить, мясо отделить от костей и 2 раза пропустить через мясорубку.

Лук измельчить, корень петрушки нарезать тонкой соломкой и обжарить их в растопленном сливочном масле. Спаржу отварить в подсоленной воде. Помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Бульон довести до кипения, добавить фарш, обжаренные лук и корень петрушки, спаржу, помидоры, зелень шпината, посолить и держать на огне в течение 10 минут. За 3 минуты до окончания варки влить соус. Готовый суп заправить сливками и взбитыми яйцами.

# Холодный суп из кислого молока по-таджикски

*Кислое молоко — 1 л*
*Огурцы — 2 шт.*
*Редис — 1 пучок*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зелень укропа — 1 пучок*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Кислое молоко развести 2 л воды комнатной температуры, посолить и поперчить, добавить мелко нарезанные овощи и измельченную зелень. Суп поставить в холодильник на 1 час.

# Вторые блюда

# Отварная фасоль

*Фасоль — 2,5 стакана*
*Помидоры — 4 шт.*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Растительное масло — 5 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. Затем воду слить, залить снова, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 30 минут, после чего добавить измельченный лук, растительное масло, соль, перец и варить до готовности.

За 7 минут до окончания варки в кастрюлю положить очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками помидоры.

# Жареная стручковая фасоль

*Стручковая фасоль — 500 г*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

У фасоли удалить грубые волокна и отварить ее в подсоленной воде.

Сливочное масло растопить на сковороде, выложить на нее отварную фасоль, поперчить и быстро обжарить на среднем огне (не более 3 минут).

Готовую фасоль выложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью петрушки.

## Тбиха, или тыква, тушенная с овощами по-тунисски

*Мякоть тыквы — 500 г*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Горох — 3 ст. л.*
*Оливковое масло — 1 стакан*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Горох залить холодной водой и оставить на ночь.

Лук и сладкие перцы нарезать крупными полукольцами и обжарить в оливковом масле, после чего добавить томатную пасту, горох, аджику, стакан воды и тушить на медленном огне в течение 20 минут. Затем положить в кастрюлю нарезанную небольшими ломтиками тыкву, посолить, поперчить и тушить до готовности (примерно 30 минут).

# Тыква, тушенная с рисом и изюмом

*Мякоть тыквы — 500 г*
*Отварной рис — 0,5 стакана*
*Изюм — 3 ст. л.*
*Сахар — 1 стакан*
*Сливочное масло — 100 г*
*Молоко — 0,5 стакана*

Изюм обжарить в 50 г растопленного сливочного масла.

Тыкву нарезать небольшими кубиками, залить кипятком и варить в течение 15 минут. Затем добавить рис, сахар, оставшееся сливочное масло, влить молоко и, постоянно помешивая, варить еще 20 минут. За 5 минут до готовности положить обжаренный изюм.

# Шпинат, запеченный с сыром

*Шпинат — 1 кг*
*Тертый сыр — 3 ст. л.*
*Сливочное масло — 100 г*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Листья шпината залить кипятком и оставить на 10 минут. Затем откинуть их на дуршлаг, размять в пюре, посолить и поперчить.

Полученную массу выложить в форму, сверху положить кусочки сливочного масла, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке до готовности (примерно 15 минут).

# Картофель, тушенный с мятой

*Картофель — 8-10 клубней*
*Чеснок — 1 шт.*
*Яйца — 2 шт.*
*Растительное масло — 4 ст. л.*
*Аджика — 1 ст. л.*
*Зелень мяты — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Картофель нарезать крупными кусочками, смешать с толченым чесноком, растительным маслом и аджикой, посолить, поперчить, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить зелень мяты и тушить на медленном огне в течение 30 минут.

За 10 минут до готовности добавить взбитые яйца, смешанные с 3 ст. л. картофельного отвара.

# Картофельные оладьи с сыром

*Картофель — 8-10 клубней*
*Тертый сыр твердых сортов — 0,5 стакана*
*Яйца — 3 шт.*
*Мука — 2 ст. л.*
*Растительное масло — 1 стакан*
*Лимон — 1 шт.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Картофель нарезать крупными кусочками, отварить в подсоленной воде и размять в пюре. Затем смешать с яйцами, тертым сыром, посолить, поперчить и сформовать из полученной массы оладьи. Обвалять их в муке и обжарить в большом количестве растительного масла.

Готовые оладьи выложить сначала на салфетку, чтобы она впитала лишнее масло, а затем на блюдо вместе с ломтиками лимона.

# Чекчука, или рагу из помидоров по-алжирски

*Помидоры — 8-10 шт.*
*Яйца — 6 шт.*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Оливковое масло — 2 ст. л.*
*Аджика — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками, смешать с толченым чесноком, аджикой, оливковым маслом, посолить, поперчить и тушить на медленном огне в течение 10 минут.

Затем добавить 1 стакан воды и продолжать тушить до тех пор, пока жидкость не испарится. После этого помидоры залить яйцами и держать на огне примерно 15 минут.

# Чекчука со сладким перцем по-алжирски

*Сладкие перцы — 10–12 шт.*
*Помидоры — 4–5 шт.*
*Яйца — 5 шт.*
*Оливковое масло — 4 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Сладкие перцы запечь в духовке, удалить кожицу и нарезать полукольцами.

Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, смешать с оливковым маслом и тушить на медленном огне в течение 20 минут. Затем добавить сладкие перцы и тушить примерно 35 минут.

За 5 минут до готовности залить взбитыми яйцами и перемешать.

# Чекчука с кабачками по-алжирски

*Кабачок — 1 шт.*
*Помидоры — 4–5 шт.*
*Сладкие перцы — 6 шт.*
*Чеснок — 3 зубчика*
*Оливковое масло — 1 стакан*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Помидоры залить кипящей водой и оставить на 3–4 минуты. Затем снять с них кожицу, удалить семена и нарезать ломтиками.

Сладкие перцы запечь в духовке, очистить от кожицы и семян, нарезать полукольцами и вместе с нарезанным ломтиками кабачком обжарить в оливковом масле. Потом добавить помидоры, толченый чеснок, посолить, поперчить и тушить в течение 15 минут.

За 3 минуты до готовности залить взбитыми яйцами.

# Фаршированные яблоки

*Яблоки — 8 шт.*
*Бараний фарш — 400 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Белое сухое вино — 3 ст. л.*
*Бараний жир — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Фарш смешать с мелко нарезанным луком, поперчить, посолить, полить вином и обжаривать в бараньем жире в течение 5 минут.

Яблоки очистить от кожицы, с помощью чайной ложки удалить часть мякоти и начинить их фаршем. Затем выложить их на смазанный жиром противень и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, примерно 7 минут.

# Кабоб из баранины

*Баранина с косточкой — 500 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Топленое баранье сало — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарубить крупными кусками, посолить, поперчить и вместе с луком, нарезанным тонкими кольцами, обжаривать в топленом сале до образования румяной корочки. После этого влить небольшое количество воды и тушить до готовности.

# Кабоб из баранины с тыквой и айвой

*Баранина — 300 г*
*Мякоть тыквы — 100 г*
*Айва — 2 шт.*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Топленое сало — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать тонкими брусочками, отбить, посолить и поперчить. Лук нарезать кольцами, морковь — соломкой, айву и тыкву — ломтиками, зелень петрушки измельчить.

В кастрюле растопить сало и выложить в нее подготовленное мясо, сверху — лук, айву, тыкву, морковь и зелень петрушки. Добавить небольшое количество воды и тушить, накрыв крышкой, до готовности (примерно 1 час).

# Кабоб из баранины с помидорами

*Баранина — 300 г*
*Помидоры — 4 шт.*
*Сухое столовое вино — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать маленькими кусочками, посыпать красным перцем, мелко нарубленным зеленым луком (0,5 пучка), посолить, сбрызнуть вином и поместить в холодильник на 3 часа. Затем нанизать на шампуры и обжарить на углях.

Помидоры очистить от кожицы, посолить, поперчить, нанизать на шампуры и тоже обжарить на углях.

Мясо и помидоры снять с шампуров, выложить на блюдо, сбрызнуть лимонным соком и посыпать оставшейся зеленью.

# Кабоб из рубленой баранины

*Баранина — 300 г*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Винный уксус — 1 ч. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо и 2 луковицы пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо вымесить и поставить в холодильник на 2 часа. Из охлажденного фарша сформовать небольшие колбаски, нанизать их на шпажки и обжарить на углях.

Готовый кабоб снять со шпажек, посыпать оставшимся мелко нарезанным репчатым луком и нашинкованным зеленым луком и полить уксусом.

# Кабоб из рубленой говядины с гранатом

*Отварная говядина — 300 г*
*Зерна граната — 3 ст. л.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Говяжий жир — 3 ст. л.*
*Мука — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо перемешать и поставить в холодильник на 2 часа.

Из полученного фарша сформовать небольшие колбаски, обвалять их в муке и обжаривать в говяжьем жире на сильном огне в течение не менее 5 минут. Затем убавить огонь до минимума и продолжать жарить колбаски еще 10 минут.

Готовый кабоб выложить на блюдо и украсить зернами граната.

# Кабоб из утки

*Мясо утки — 500 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Мука — 1 ст. л.*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо утки пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарубленным луком, посолить. Из полученного фарша сформовать небольшие колбаски, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.

Готовые колбаски выложить на блюдо и сбрызнуть уксусом.

# Баранина на пару с картофелем

*Баранина — 1 кг*
*Картофель — 6 клубней*
*Молотый тмин — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать крупными кусками, посолить и поперчить. Картофель нарезать четвертинками.

В пароварку положить картофель, а сверху — мясо, довести воду до кипения и варить до готовности (примерно 2 часа).

Готовые мясо и картофель выложить на блюдо и посыпать тмином.

## Барра-гушт, или отварная баранина по-узбекски

*Баранина — 500 г*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Виноградный уксус — 1 ч. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Молотый шафран — на кончике ножа*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо отварить, добавив в воду соль, перец и молотый шафран. Затем нарезать порционными кусками, натереть толченым чесноком, сбрызнуть уксусом, выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

# Яхна-барра, или отварной ягненок по-узбекски

*Тушка ягненка — 1 шт.*
*Морковь — 1,5 кг*
*Виноградный уксус — 4 ст. л.*
*Лавровый лист — 4–6 шт.*
*Черный перец — 2,5 ст. л.*
*Зелень петрушки — 2 пучка*
*Соль по вкусу*

Тушку ягненка целиком залить холодной водой, добавить виноградный уксус и оставить на 1 час. Потом разрубить ее на порционные куски, залить кипящей водой и варить 30 минут, после чего добавить нарезанную кружочками морковь, лавровый лист, перец, соль и держать на медленном огне еще 30 минут.

Готовые куски мяса вместе с морковью выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Баранина, тушенная б томатной пасте

*Баранина — 400 г*
*Томатная паста — 1,5 стакана*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Огурец — 1 шт.*
*Лимон — 0,5 шт.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Зелень укропа — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 0,25 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, смешать с мелко нарезанным луком и обжарить в топленом масле. Через 10 минут влить в сковороду 0,5 стакана воды, добавить томатную пасту, посолить, поперчить и тушить, накрыв крышкой, до готовности. Горячую баранину посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и украсить ломтиками лимона и дольками огурца.

# Баранина, тушенная с луком-пореем

*Баранина — 300 г*
*Лук-порей — 600 г*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Мука — 1 ст. л.*
*Сливки — 0,5 стакана*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить и обжарить в топленом масле. Затем добавить лук-порей, нарезанный крупными кольцами, 0,5 стакана воды и тушить в течение 20 минут. После этого всыпать муку, влить сливки, хорошо перемешать и довести до кипения.

# Мешмашия, или баранина, тушенная с курагой и изюмом

*Баранина — 1 кг*
*Курага — 500 г*
*Изюм — 1 стакан*
*Помидоры — 3 шт.*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Корица — 0,5 ч. л.*
*Молотый душистый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Курагу и изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут. Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать, лук измельчить.

Мясо нарезать порционными кусками, смешать с помидорами, луком, добавить растительное масло, душистый перец, посолить, влить 1 стакан воды и тушить примерно 1 час.

За 20 минут до готовности добавить курагу, изюм и корицу.

# Баранина, тушенная с изюмом и каштанами

*Баранина — 500 г*
*Каштаны — 200 г*
*Изюм — 0,5 стакана*
*Горох — 3 ст. л.*
*Растительное масло — 200 мл*
*Сахар — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Каштаны и горох залить водой и оставить на ночь. Изюм замочить в теплой воде на 30 минут.

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Затем посыпать сахаром, добавить изюм, каштаны и горох, влить 0,5 стакана воды и тушить на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 1,5 часа.

# Баранина, тушенная с рисом

*Жирная баранина — 400 г*
*Рис — 1,5 стакана*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Курдючный жир — 3 ст. л.*
*Мука — 1 ст. л.*
*Бараний бульон — 0,5 стакана*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в жире. Затем добавить мелко нарезанный лук, бараний бульон и тушить до готовности.

В кастрюле растопить масло, выложить рис, влить 0,5 л воды, добавить соль, поставить в духовку, разогретую до 180 °С, и довести до готовности.

На блюдо горкой выложить рис, на него — мясо, а затем полить соком, оставшимся после тушения.

# Баранина под винным соусом

*Баранина — 1 кг*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Черный перец горошком — 8-10 шт.*
*Соль по вкусу*
***Для соуса***
*Мука — 1 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Красное столовое вино — 200 мл*

Для приготовления соуса муку обжарить в сливочном масле и развести вином.

Баранину нарезать порционными кусками и отварить в подсоленной воде, после чего вынуть из бульона, а бульон процедить.

Подготовленное мясо выложить в сковороду, залить 1 стаканом бульона, посолить, добавить мелко нарезанный лук, черный перец и тушить в течение 1 часа. За 20 минут до готовности мясо влить винный соус и убавить огонь до минимального.

# Баранина, фаршированная брынзой

*Баранина — 4 кг*
*Тертая брынза — 1,5 стакана*
*Топленое масло — 1 стакан*
*Сметана — 1 стакан*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Для приготовления фарша тертую брынзу смешать со сметаной, мелко нарезанным зеленым луком, посолить и поперчить.

Баранину нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить, выложить сверху фарш, свернуть рулетом, завязать ниткой и запекать в разогретой духовке до готовности (примерно 1 час). Время от времени рулеты необходимо переворачивать и поливать топленым маслом с противня.

# Джари из баранины с фасолью

*Баранина — 300 г*
*Белая фасоль — 300 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Топленое масло — 4 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Фасоль залить 3 стаканами воды и оставить на ночь для набухания.

Мясо нарезать небольшими кусочками, смешать с натертым на терке луком, посолить, поперчить, добавить топленое масло и небольшое количество воды, поставить на огонь, довести до кипения и тушить, накрыв крышкой, на медленном огне в течение 5 минут. Затем влить 2 л воды, добавить фасоль и варить до готовности.

## Нахудшурак, или баранина с горохом по-таджикски

*Отварная баранина — 200 г*
*Горох — 2 ст. л.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Горох залить водой и оставить на ночь, а затем отварить в подсоленной воде.

Лук мелко нарезать и обжарить в растопленном сливочном масле.

Отваренный горох выложить на блюдо, затем нарезанное небольшими кусочками мясо, а сверху — обжаренный лук.

# Баранина, запеченная с цветной капустой

*Отварная баранина — 200 г*
*Цветная капуста — 1 кочан*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Яйца — 2 шт.*
*Курдючный жир — 3 ст. л.*
*Молоко — 3 ст. л.*
*Мука — 0,5 стакана*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Капусту отварить в подсоленной воде, слегка остудить и разобрать на соцветия. Затем выложить ее на сковороду с растопленным курдючным жиром, смешать с нарезанным кольцами луком, ломтиками мяса, посолить, поперчить и залить жидким тестом, замешанным из взбитых яиц, муки и молока. После этого сковороду поставить в духовку, разогретую до 200 °С, и запекать в течение 10 минут.

# Кавурма, или жареная баранина по-азербайджански

*Баранина — 500 г*
*Курдючный жир — 3 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить в курдючном жире и остудить. Затем переложить в кастрюлю, посыпать мелко нарезанной зеленью, залить жиром со сковороды и поставить в холодильник на 1 час.

Готовую баранину подавать на стол охлажденной.

# Жареная баранина со спаржей

*Жирная баранина — 200 г*
*Спаржа — 400 г*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Тертый сыр твердых сортов — 1 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Спаржу очистить и отварить в подсоленной воде.

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить в растопленном сливочном масле в течение 5 минут, после чего добавить 0,5 стакана воды и тушить до готовности.

Спаржу выложить на блюдо, сверху положить мясо, сбрызнуть лимонным соком и посыпать сыром.

# Жареная баранья лопатка

*Баранья лопатка — 1 шт.*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Мука — 0,5 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранью лопатку натереть чесноком, смазать топленым маслом, посолить, поперчить, залить водой и варить до готовности (примерно 1,5 часа). Затем обжарить ее в растительном масле до золотистого цвета.

Для приготовления соуса бульон, в котором варилась лопатка, поставить на огонь и варить до уменьшения объема в 4 раза, после чего добавить муку и, помешивая, довести до кипения.

Обжаренную лопатку выложить на блюдо и полить соусом.

# Кабама, или тушеная баранья лопатка по-тунисски

*Баранья лопатка — 1 шт.*
*Картофель — 6 клубней*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Оливковое масло — 1 стакан*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранью лопатку разрубить на крупные куски, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук и обжарить в 0,5 стакана оливкового масла. Затем добавить томатную пасту, разведенную 2 стаканами воды и тушить до готовности, доливая воду по мере выпаривания жидкости. Картофель разрезать на четвертинки, посолить и обжарить в оставшемся оливковом масле, после чего переложить в кастрюлю с мясом, добавить 1 стакан воды и тушить 15 минут.

# Отбивные из баранины

*Баранина — 500 г*
*Яйца — 3 шт.*
*Растительное масло — 200 мл*
*Топленое масло — 1,5 ст. л.*
*Панировочные сухари — 0,5 стакана*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить, полить топленым маслом, смазать взбитыми яйцами, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном масле.

Готовые отбивные выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

# Отбивные из баранины с яблоками и сладким перцем

*Баранина — 500 г*
*Яблоки — 2 шт.*
*Сладкие перцы — 3 шт.*
*Острые перцы — 2 стручка*
*Растительное масло — 4 ст. л.*
*Томатная паста — 3 ст. л.*
*Бараний бульон — 3 ст. л.*
*Мука — 1 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками, сладкие перцы нарезать тонкими полукольцами, острые перцы измельчить.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Затем добавить подготовленные ингредиенты, томатную пасту и бараний бульон и тушить примерно 15 минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

# Шницель из мяса ягненка

*Мясо ягненка — 500 г*
*Баранье сало — 2 ломтика*
*Бараний жир — 200 г*
*Яйца — 3 шт.*
*Панировочные сухари — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 0,5 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, нашпиговать кусочками сала, посолить, обмакнуть во взбитые яйца и запанировать в сухарях. Затем обжарить в жире на сильном огне.

Готовые шницели выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком.

# Шницель по-казахски

*Баранина — 500 г*
*Баранья печень — 200 г*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Яйца — 2 шт.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо и печень нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон в 3 ст. л. растительного масла и выложить на блюдо.

В сковороду, где жарились мясо и печень, положить нарезанный полукольцами сладкий перец и измельченный лук, влить 5 ст. л. воды, посолить, залить взбитыми яйцами и жарить, помешивая, в течение 5 минут. Затем выложить на блюдо, поверх мяса и печени.

# Шницель из говяжьей печени с изюмом

*Говяжья печень — 500 г*
*Изюм — 0,5 стакана*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Острые перцы — 2 стручка*
*Яйца — 2 шт.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Молоко — 2 ст. л.*
*Мука — 2 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Печень нарезать порционными кусками, посолить, смешать с мелко нарезанными луком и острыми перцами, влить 0,5 стакана воды, добавить растительное масло и тушить на медленном огне в течение 10 минут.

Яйца соединить с молоком и мукой, взбить миксером, добавить изюм и посолить. Полученной смесью залить печень, накрыть крышкой и тушить примерно 10 минут.

# Рагу из баранины

*Баранина — 500 г*
*Репчатый лук — 8 шт.*
*Сметана — 0,5 стакана*
*Мука — 1 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать крупными кусками и отварить в подсоленной воде. Затем вынуть его из бульона, а в бульон

добавить муку и сметану, поперчить, хорошо перемешать и довести до кипения. В полученный соус положить мясо, мелко нарезанный лук и тушить до готовности (примерно 10 минут).

# Рагу из баранины с чесноком

*Баранина — 500 г*
*Чеснок — 1 шт.*
*Морковь — 1 шт.*
*Красное столовое вино — 1 стакан*
*Мука — 1 ст. л.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Томатная паста — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле, добавить нарезанную соломкой морковь, толченый чеснок, 0,5 стакана воды и тушить на медленном огне в течение 10 минут. Затем добавить муку, томатную пасту, красное вино и тушить, периодически помешивая, до готовности (примерно 40 минут).

# Рагу из баранины с картофелем

*Баранина — 1 кг*
*Бараний бульон — 0,5 стакана*
*Картофель — 4 клубня*
*Корень сельдерея — 1 шт.*
*Корень петрушки — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Вареные яйца — 2 шт.*
*Мука — 3 ст. л.*
*Сметана — 0,5 стакана*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Курдючный жир — 2 ст. л.*
*Зелень базилика — несколько листиков*
*Зелень укропа — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, картофель и коренья — кружочками, лук измельчить, зелень порубить.

На сковороде растопить курдючный жир и топленое масло и обжарить мясо, затем добавить лук, бульон, посолить, поперчить и тушить в течение 20 минут. После этого добавить муку, картофель, коренья, сметану, зелень укропа и тушить еще 20 минут.

Готовое блюдо посыпать рублеными яйцами и украсить зеленью базилика.

# Азу по-татарски

*Мякоть говядины — 500 г*
*Картофель — 4 клубня*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Соленые огурцы — 2 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Томатная паста — 3 ст. л.*
*Бульон — 1 стакан*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими брусочками, обжарить в топленом масле, посолить, поперчить, добавить спассерованную томатную пасту, обжаренный лук, залить бульоном и тушить, накрыв крышкой, в течение 30 минут.

Картофель нарезать брусочками, обжарить до полуготовности на отдельной сковороде, соединить с мясом и припущенными огурцами, нарезанными ломтиками, и тушить на медленном огне до готовности.

Готовое азу перемешать, разложить по тарелкам, посыпать зеленью и рубленым чесноком.

# Гуляш из баранины с лимоном

*Баранина — 500 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Лимон — 1 шт.*
*Бараний жир — 100 г*
*Мука — 2 ст. л.*
*Бараний бульон — 0,5 стакана*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину нарезать маленькими кусочками, лук измельчить, лимон очистить и нарезать ломтиками.

Мясо посолить, обвалять в муке и обжарить в жире. Затем добавить лук и жарить на сильном огне еще 3 минуты. Положить на сковороду ломтики лимона, посыпать красным перцем, влить бульон и тушить до готовности.

# Гуляш из баранины с фасолью

*Баранина — 500 г*
*Отварная фасоль — 500 г*
*Баранье сало — 2 ломтика*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Бараний жир — 3 ст. л.*
*Бараний бульон — 1 стакан*
*Мука — 2 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обвалять в муке.

Лук нашинковать, обжарить в жире, добавить мясо и нарезанное небольшими кусочками сало и жарить на сильном огне 3 минуты, затем выложить фасоль, влить бульон, довести до кипения и тушить в течение 5 минут.

# Гуляш из баранины с картофелем

*Баранина — 500 г*
*Картофель — 5 клубней*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Острый перец — 1 стручок*
*Бараний жир — 6 ст. л.*
*Томатная паста — 2 ст. л.*
*Бараний бульон — 0,5 стакана*
*Молотый тмин — 0,25 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Баранину нарезать небольшими кусочками, лук нарубить, картофель натереть на терке, острый перец нашинковать.

Мясо посолить и обжаривать в жире 5 минут, затем выложить в сковороду лук, острый перец, тмин и держать на сильном огне еще 10 минут, после чего добавить картофель, томатную пасту, бульон и тушить в течение 8 минут.

# Мясные рулетики с черносливом

*Баранина — 300 г*
*Чернослив без косточек — 200 г*
*Бараний жир — 2 ст. л.*
*Красное столовое вино — 2 ст. л.*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить и поперчить. На каждый ломтик положить чернослив, затем свернуть и завязать прочными нитками.

Полученные рулетики обжарить в бараньем жире, потом залить 0,5 стакана воды, смешанной с красным вином, и тушить в течение 10 минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

# Таджин с помидорами

*Баранина — 500 г*
*Помидоры — 3 кг*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Молотый имбирь — 0,5 ч. л.*
*Молотый шафран — 0,25 ч. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, посыпать имбирем и шафраном, полить растительным маслом, влить 0,5 стакана воды и тушить до готовности. Потом мясо из кастрюли вынуть, а в кастрюлю положить очищенные помидоры, нарезанные четвертинками, измельченную зелень и тушить, постоянно помешивая, до загустения. За 10 минут до готовности положить в кастрюлю мясо.

# Таджин с яблоками

*Баранина — 500 г*
*Кислые яблоки — 3 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Мука — 2 ч. л.*
*Молотый шафран — 0,5 ч. л.*
*Молотый имбирь — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, посыпать имбирем и шафраном, полить растительным маслом, влить 0,5 стакана воды и тушить до готовности. Затем добавить очищенные половинки яблок, 0,5 стакана воды и держать на огне еще 1 0 минут.

За 3 минуты до готовности влить разбавленную водой муку.

# Таджин с айвой

*Баранина — 500 г*
*Айва — 2 шт.*
*Сахар — 2 ст. л.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Молотый шафран — 0,5 ч. л.*
*Молотый мускатный орех — на кончике ножа*
*Соль по вкусу*

Айву разрезать на четвертинки, посыпать сахаром, залить небольшим количеством воды и отварить.

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в топленом масле. Через 5 минут посолить, добавить специи, небольшое количество отвара айвы и тушить на медленном огне в течение 30 минут, после чего положить айву, влить еще немного отвара, довести до кипения и сразу же снять с огня.

# Шашлык из баранины по-казахски

*Баранья корейка — 500 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Сок и цедра 1 лимона*
*Бараний жир — 1 ст. л.*
*Эстрагон — 1 веточка*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Красный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо нарубить небольшими кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, смешать с нарезанным крупными кольцами луком, лимонной цедрой и поставить в холодильник на ночь.

Подготовленное мясо и лук нанизать на шампуры и обжарить над углями, время от времени смазывая бараньим жиром и поливая оставшимся маринадом.

Готовый шашлык выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью.

# Шашлык из баранины с барбарисом

*Баранина — 500 г*
*Барбарис — 10–12 ягод*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Столовый уксус — 4 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Зеленый лук — 2 пучка*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Баранину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, смешать с измельченным репчатым луком, нарубленной зеленью петрушки, уксусом и поставить в холодильник на ночь.

Затем нанизать мясо на шампуры, смазать его сливочным маслом и обжарить над углями.

Готовый шашлык выложить на блюдо, посыпать рубленым зеленым луком и украсить ягодами барбариса.

# Шашлык из бараньей печени по-таджикски

*Баранья печень — 200 г*
*Баранье сало — 200 г*
*Сыр — 200 г*
*Яйца — 2 шт.*
*Панировочные сухари — 0,5 стакана*
*Мука — 3 ст. л.*
*Молоко — 1 ч. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Печень и сыр нарезать толстыми ломтиками, а сало — тонкими. Ломтики печени, сыра и сала нанизать на шампуры, чередуя между собой, посолить, поперчить, залить взбитыми с мукой и молоком яйцами, посыпать панировочными сухарями и обжарить над углями.

# Шашлык из цыпленка

*Цыпленок — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Молотый шафран — 0,25 ч. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Цыпленка нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать шафраном, смешать с нарезанным крупными кольцами луком, сбрызнуть уксусом и поставить в холодильник на ночь.

Замаринованные куски цыпленка и кольца лука нанизать на шампуры и обжарить над углями.

Готовый шашлык сбрызнуть уксусом и посыпать измельченной зеленью кинзы.

# Шашлык из утки

*Мясо утки — 400 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Красный молотый перец — 0,25 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Утку нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом, смешать с нарезанным крупными кольцами луком и поставить в холодильник на 3 часа. Маринованную утку и лук нанизать на шпажки и обжарить над углями.

Готовый шашлык снять со шпажек, выложить на блюдо и снова сбрызнуть уксусом.

# Люля-кебаб

*Жирная говядина (или баранина) — 300 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Топленое говяжье сало — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Красный молотый перец — 0,25 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо и 2 луковицы пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно перемешать деревянной лопаточкой. Из полученного фарша сформовать небольшие колбаски и обжарить их в топленом сале. Готовое блюдо посыпать нашинкованной зеленью и нарезанным кольцами луком.

# Биточки из баранины

*Мякоть баранины — 500 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Яйцо — 1 шт.*
*Молоко — 2 ст. л.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Топленый бараний жир — 2 ст. л.*
*Панировочные сухари — 2 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Лук мелко нарезать и обжарить в топленом масле.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с молоком и обжаренным луком и посолить. Из полученного фарша сформовать биточки, обмазать их яйцом, обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон в бараньем жире и довести до готовности в духовке, разогретой до 21 0 ˚С.

# Рубленые котлеты из баранины

*Баранина — 400 г*
*Баранье сало — 100 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Яйца — 3 шт.*
*Пшеничный хлеб — 2 ломтика*
*Бараний жир — 4 ст. л.*
*Панировочные сухари — 0,5 стакана*
*Мука — 3 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо, сало и хлеб (без корки) пропустить через мясорубку, соединить с мелко нарезанным луком, добавить муку, 2 ст. л. панировочных сухарей и 1 яйцо, затем посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Из полученного фарша сформовать котлеты, запанировать их в оставшихся сухарях, смазать взбитыми яйцами и обжарить с обеих сторон в бараньем жире.

# Котлеты из баранины с картофелем

*Мякоть баранины — 300 г*
*Картофельное пюре — 200 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Яйцо — 1 шт.*
*Растительное масло — 1 стакан*
*Мука — 3 ст. л.*
*Зелень петрушки — 3 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо, репчатый лук и зелень петрушки пропустить через мясорубку, смешать с картофельным пюре и яйцом, посолить и поперчить. Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.

# Кефта, или котлеты из баранины с тмином

*Мякоть баранины — 500 г*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Яйцо — 1 шт.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Панировочные сухари — 1 ст. л.*
*Молотый тмин — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с толченым чесноком, яйцом, тмином, посолить и поперчить. Из полученного фарша сформовать небольшие котлеты, выложить их на смазанный топленым маслом и посыпанный панировочными сухарями противень и поставить на 20 минут в духовку, разогретую до 200 °C.

# Кефта по-тунисски

*Мякоть баранины — 500 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Яйца — 2 шт.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Томатный соус — 0,5 стакана*
*Панировочные сухари — 1 стакан*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с нарубленным луком, толченым чесноком, измельченной зеленью петрушки, яйцами и панировочными сухарями, посолить и поперчить. Из полученного фарша сформовать небольшие шарики диаметром около 3 см, слегка их сплющить и обжарить в растительном масле.

Готовые мясные шарики выложить на блюдо и полить томатным соусом.

# Тушбера, или отварные фрикадельки

*Баранина — 200 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Зелень укропа — 0,5 пучка*
*Зелень мяты — несколько веточек*
*Соль по вкусу*

Мясо и репчатый лук пропустить через мясорубку, соединить с измельченной зеленью мяты, добавить 1 ст. л. воды, посолить, поперчить и еще раз хорошо перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки и отварить их в подсоленной воде.

Готовые фрикадельки выложить на блюдо, сбрызнуть уксусом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

# Долма

*Мякоть баранины — 400 г*
*Виноградные листья — 300 г*
*Курага — 2 ст. л.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Курагу залить горячей водой и оставить на 30 минут.

Мясо и 1 луковицу пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и смешать с мелко нарубленной зеленью петрушки.

Виноградные листья обдать кипятком, выложить на них фарш и завернуть, как заворачивают капустный лист при приготовлении голубцов.

Оставшуюся луковицу нарезать крупными кольцами и обжарить в растительном масле. Затем выложить сверху долму, залить небольшим количеством подсоленной воды, добавить курагу и тушить под крышкой до готовности (примерно 50 минут).

# Лагман

*Говядина — 500 г*
*Говяжий бульон — 3 стакана*
*Картофель — 3 клубня*
*Репа — 0,5 шт.*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 5 шт.*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Горох — 2 ст. л.*
*Мука — 400 г*
*Желтки — 3 шт.*
*Молоко — 0,5 стакана*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Томатная паста — 2 ст. л.*
*Зира — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Горох залить холодной водой и оставить на ночь, а затем отварить до полуготовности. Из муки, молока и яичных желтков замесить крутое тесто и оставить его на 2 часа. Затем раскатать его в тонкий пласт и нарезать тонкими длинными полосками (лагман), которые потом слегка потянуть. Лагман варить в подсоленной воде в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и смешать с 0,3 стакана разогретого растительного масла.

Говядину нарезать небольшими кусочками, лук — кольцами, картофель, репу и морковь — соломкой.

Мясо и лук быстро обжарить в оставшемся растительном масле (не более 3 минут), смешать с томатной пастой и тушить в течение 10 минут. Затем добавить морковь, репу и толченный чеснок. Еще через 10 минут добавить картофель, горох, зиру, посолить, поперчить, влить 0,5 стакана бульона и тушить до готовности.

Оставшийся бульон, развести небольшим количеством воды, вскипятить, опустить в него лагман и нагревать в течение 2–3 минут.

Горячий лагман выложить на блюдо, сверху положить мясо с овощами и полить соусом, оставшимся после тушения.

# Манты с бараниной по-узбекски

*Баранина — 500 г*
*Мука — 400 г*
*Курдючное сало — 50 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Сметана — 0,5 стакана*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить.

Из муки и 4 ст. л. воды замесить крутое тесто, дать ему постоять 30 минут, затем раскатать в тонкий пласт и пиалой вырезать из него лепешки. На каждую из них положить фарш, сверху — маленький кусочек курдючного сала, края лепешек собрать сверху в узелок и защипнуть.

Манты отварить на пару под крышкой до готовности (примерно 40 минут), а затем полить сметаной.

# Манты с тыквой и мясом

*Мука — 100 г*
*Мякоть тыквы — 300 г*
*Мякоть баранины — 100 г*
*Курдючный жир — 3 ст. л.*
*Репчатый лук — 0,5 шт.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Сметана — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Тыкву нарезать кубиками, баранину и курдючный жир нарубить.

Лук измельчить, обжарить в растопленном сливочном масле, смешать с тыквой, бараниной, курдючным жиром, посолить и поперчить.

Из муки и небольшого количества подсоленной воды замесить крутое тесто и раскатать его в тонкий пласт. С помощью пиалы нарезать большие лепешки, на середину каждой из них положить полученный фарш, края защипнут, оставив наверху небольшое отверстие, и готовить в пароварке примерно 45 минут.

Готовые манты полить сметаной и подать на стол.

# Манты с мясом и черемшой

*Черемша — 200 г*
*Бараний фарш — 100 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Мука — 1 стакан*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Фарш соединить с измельченными луком и черемшой, добавить немного воды, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Из муки, соли и 0,5 стакана воды замесить крутое тесто и оставить его в тепле на 30 минут. Затем раскатать тесто в пласт и вырезать из него с помощью стакана лепешки. На каждую из них положить фарш и немного топленого масла, свернуть вдвое, а края защипнуть.

Готовые манты варить на пару в течение 30 минут.

# Манты с овощной начинкой

*Курдючное сало — 100 г*
*Капуста — 100 г*
*Картофель — 3 клубня*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Сладкие перцы — 2 шт.*
*Мука — 0,5 стакана*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Для приготовления фарша овощи и курдючное сало мелко нарезать, хорошо перемешать и посолить.

Из муки, соли и воды замесить крутое тесто, накрыть его салфеткой и оставить в тепле на 30 минут. Затем раскатать его в тонкий пласт и вырезать из него лепешки. На каждую из них положить немного полученного фарша, а края защипнуть.

Готовые манты положить на смазанную растительным маслом решетку пароварки и варить на пару в течение 30 минут.

# Жареные манты с мясом по-казахски

*Баранина — 200 г*
*Бараний жир — 3 ст. л.*
*Бараний бульон — 3 ст. л.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Мука — 1 стакан*
*Дрожжи — 0,5 ч. л.*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо мелко нарезать, соединить с измельченным луком, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Из муки, соли и распущенных в теплой воде дрожжей замесить крутое тесто и оставить его в тепле на 1 час. Затем раскатать в тонкий пласт и вырезать из него лепешки. На каждую из них положить немного фарша, а края защипнуть.

Манты обжарить в бараньем жире до золотистой корочки, затем добавить бульон, смешанный с уксусом и тушить на медленном огне до готовности.

# Ятоза, или манты с бараниной и капустой по-туркменски

*Баранина — 100 г*
*Капуста — 100 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Мука — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Для приготовления фарша баранину нарубить, посолить и смешать с мелко нарезанной капустой и измельченным луком.

Из муки, соли и воды замесить крутое тесто, положить его в теплое место на 40 минут, затем раскатать в пласт и нарезать прямоугольниками. На каждый из них положить немного фарша, свернуть конвертиком и готовить на пару примерно 30 минут.

# Мясо с клецками по-казахски

*Баранина — 700 г*
*Говяжий бульон — 3 стакана*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*
***Для клецок***
*Мука — 1 стакан*
*Соль по вкусу*

Мясо крупно нарезать, отварить в подсоленной воде, а затем нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать крупными кольцами, обжарить в растительном масле и поперчить. Из муки, соли и воды замесить крутое тесто, раскатать в тонкий пласт и нарезать из него ромбы.

Говяжий бульон довести до кипения, опустить в него ромбы и отварить до готовности, после чего выложить их на блюдо, а затем мясо и обжаренный лук.

# Лахчак

*Говядина — 200 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Мука — 1 стакан*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Топленый жир — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Из муки и воды замесить крутое тесто, раскатать его в пласт, нарезать небольшими квадратиками и отварить в подсоленной воде.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в топленом жире, добавить измельченный лук, толченый чеснок, томатную пасту, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Через 5 минут добавить клецки, еще раз перемешать и снять с огня.

# Куырма-самса, или мясо, жаренное в тесте

*Баранина — 300 г*
*Рис — 1,5 ст. л.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Мука — 1,5 стакана*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Чтобы приготовить фарш, мясо и лук пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, обжарить на топленом масле, смешать с рисом и половиной стакана воды и тушить 15 минут. Из муки, соли и воды замесить крутое тесто, раскатать его в тонкий пласт, вырезать из него небольшие кружочки. На каждый кружочек положить фарш, сложить его в виде полумесяца, края защепить и обжарить в растительном масле.

# Мясо, запеченное в слоеном тесте

*Слоеное тесто — 300 г*
*Баранина — 400 г*
*Говяжий фарш — 300 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Желток — 1 шт.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Лук нарубить и смешать с говяжьим фаршем.

Баранину нарезать крупными кусками, отбить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Затем каждый кусок обмазать полученным фаршем, положить на лепешку, вырезанную из раскатанного слоеного теста, ее края соединить и защипнуть. Слойки смазать желтком, выложить на противень, смазанный сливочным маслом, и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 30 минут.

# Баранья печень в белом вине

*Баранья печень — 300 г*
*Жирная баранина — 200 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Острые перцы — 2 стручка*
*Белое столовое вино — 200 мл*
*Бараний жир — 4 ст. л.*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо и печень нарезать ломтиками, посолить и обжаривать в жире в течение 10 минут.

Затем выложить их в миску, а на сковороду выложить нарезанный кольцами лук и измельченные острые перцы, влить 0,5 стакана воды и тушить 3 минуты, после чего добавить обжаренные печень и мясо, томатную пасту, белое вино и тушить до готовности (примерно 20 минут).

# Баранья печень под чесночным соусом

*Баранья печень — 400 г*
*Бараний жир — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*
***Для соуса***
*Чеснок — 3 зубчика*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*

Для приготовления соуса сливочное масло растопить, добавить толченый чеснок и хорошо перемешать.

Печень нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить и обжарить на смазанной жиром решетке, после чего выложить на блюдо и полить чесночным соусом.

# Баранья печень с яблоками в красном вине

*Баранья печень — 500 г*
*Кислые яблоки — 3 шт.*
*Консервированные сладкие перцы — 4 шт.*
*Яйца — 2 шт.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Красное столовое вино — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Печень нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить в растительном масле, смешать с очищенными и нарезанными ломтиками яблоками, влить 0,5 стакана воды и тушить в течение 10 минут.

Затем добавить нарезанные полукольцами сладкие перцы, красное вино, довести до кипения и тушить еще 10 минут. За 3 минуты до готовности залить взбитыми яйцами.

# Сутли, или баранье легкое, тушенное в молоке

*Баранье легкое — 1 шт.*
*Мука — 0,5 стакана*
*Молоко — 2 л*
*Топленое масло — 200 г*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Легкое нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком, смешанным с мукой и топленым маслом,

довести до кипения и тушить на медленном огне до готовности.

Готовое легкое остудить, поперчить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Куырдак, или поджарка по-казахски

*Баранье легкое — 300 г*
*Баранья печень — 300 г*
*Баранье сердце — 100 г*
*Курдючное сало — 150 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Курдючное сало нарезать маленькими кусочками, выложить на раскаленную сковороду и вытопить из него жир. Затем положить на сковороду мелко нарезанные сердце и легкое, а через 15 минут — печень и измельченный лук, посолить, поперчить и жарить на сильном огне в течение 5 минут, после чего влить 0,5 стакана воды и тушить до готовности.

# Бараньи почки по-татарски

*Бараньи почки — 500 г*
*Бараний жир — 100 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Острый перец — 1 стручок*
*Сливки — 1 стакан*
*Мука — 2 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Почки сначала разрезать пополам вдоль, затем поперек на маленькие кусочки, обдать кипятком, промыть холодной водой и быстро обжарить в растопленном жире (в течение 5 минут). Потом добавить нарезанный кольцами лук, измельченный острый перец, посолить, поперчить, залить сливками с разведенной в них мукой и тушить до готовности (приблизительно 20 минут).

# Хасиб, или колбаса из субпродуктов

*Кишки — 500 г*
*Легкое (или селезенка) — 200 г*
*Сердце — 200 г*
*Сало — 50 г*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Рис — 1 стакан*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Тмин — на кончике ножа*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Рис отварить по полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, смешать с мелко нарезанными субпродуктами, салом, луком, зеленью кинзы, посолить, поперчить, добавить тмин. Полученным фаршем начинить хорошо промытые кишки и отварить до готовности (примерно 40 минут).

Подавать хасиб с бульоном или гарниром.

# Хасиб из говядины с редькой

*Жирная говядина — 300 г*
*Говяжьи кишки — 400 г*
*Редька — 0,5 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Красный молотый перец — 0,25 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить, поперчить. Кишки хорошо промыть, начинить полученным фаршем, концы завязать прочной ниткой, придать колбаске форму полумесяца и обжарить в растительном масле.

Готовый хасиб подавать горячим с гарниром из тертой редьки.

# Хасиб, жаренный с овощами

*Хасиб — 500 г*
*Баранье сало — 100 г*
*Сладкие перцы — 5 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Столовый уксус — 1 ст. л.*
*Аджика — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Хасиб и сало нарезать крупными кусками, сладкие перцы — вдоль на четвертинки, лук — крупными кольцами. Нанизать подготовленные ингредиенты вперемешку на шампуры, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и обжарить над углями. Затем выложить на блюдо, обмазать аджикой и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Тухум-хасиб, или колбаса из риса по-узбекски

*Баранья кишка — 1 шт.*
*Отварной рис — 2,5 стакана*
*Яйца — 20 шт.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Яйца взбить с солью, смешать с отварным рисом и мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить и поперчить. Полученным фаршем начинить подготовленную баранью кишку и оба ее конца завязать прочной ниткой.

Колбасу залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, затем проткнуть ее иглой в нескольких местах и варить в течение 30 минут.

# Гуруч-хасиб, или колбаса из бараньей селезенки и риса по-узбекски

*Баранья кишка — 1 шт.*
*Баранья селезенка — 300 г*
*Рис — 2,5 стакана*
*Зелень укропа — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Рис залить холодной водой и оставить на 1 час. Затем смешать его с мелко нарезанной селезенкой, посолить, поперчить и добавить 0,5 стакана воды.

Полученным фаршем начинить подготовленную кишку, завязать оба ее конца прочной ниткой, положить в пароварку и варить в течение 1 часа.

Готовую колбасу нарезать тонкими ломтиками и посыпать нашинкованной зеленью укропа.

# Асып, или колбаса по-казахски

*Баранья кишка — 1 шт.*
*Баранья вырезка — 200 г*
*Баранье сердце — 200 г*
*Баранья печень — 200 г*
*Курдючное сало — 200 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Вырезку, сердце и печень пропустить через мясорубку, соединить с нарубленным курдючным салом и измельченным луком, поперчить, посолить, добавить 0,5 стакана воды (фарш должен быть жидким) и хорошо перемешать.

Подготовленную кишку начинить фаршем, оба конца завязать прочной ниткой, проткнуть в нескольких местах иглой и варить в подсоленной воде до готовности (примерно 1 час).

# Куен гушти, или жареный кролик по-узбекски

*Тушка кролика — 1 шт.*
*Растительное масло — 4 стакана*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Тушку кролика разрубить на порционные кусочки, посолить и обжарить в растительном масле. Затем выложить на противень, поперчить, посыпать мелко нарезанным луком и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 20 минут.

Готового кролика выложить на блюдо и посыпать нарубленной зеленью.

# Курица, тушенная с орехами и чесноком

*Мясо курицы — 300 г*
*Репчатый лук — 0,5 шт.*
*Ядра грецких орехов — 0,5 стакана*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Сметана — 2 ст. л.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Измельченная зелень петрушки — 1 ст. л.*
*Измельченная зелень чабера — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Курицу нарезать небольшими кусочками, обжарить в растопленном сливочном масле, залить небольшим количеством кипятка, добавить обжаренный лук, сметану и тушить, накрыв крышкой, на медленном огне в течение 15 минут. Затем добавить измельченные ядра грецких орехов, растертый чеснок, зелень, посолить, поперчить и тушить еще 10 минут.

# Курица, тушенная с морковью

*Мясо курицы — 600 г*
*Морковь — 1 кг*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Растительное масло — 3 ст. л.*
*Сок и кожура 1 лимона*
*Соль по вкусу*

Мясо курицы нарезать порционными кусками, посолить, смешать с толченым чесноком, полить растительным маслом, добавить 1 стакан воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем все перемешать, сверху положить нарезанную соломкой морковь и тушить до готовности. При необходимости воду можно доливать, чтобы сохранить первоначальный объем жидкости.

За 10 минут до готовности положить в кастрюлю нарезанную небольшими кусочками лимонную кожуру и влить лимонный сок.

Готовую курицу выложить на блюдо так, чтобы морковь оказалась сверху.

# Курица, тушенная в горшочке

*Мясо курицы — 500 г*
*Картофель — 3 клубня*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Слоеное тесто — 50 г*
*Соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в топленом масле, добавив мелко нарубленный лук и морковь, нарезанную соломкой, посолить и хорошо перемешать.

Курицу с овощами разложить в керамические горшочки, сверху положить нарезанный соломкой картофель и толченый чеснок. Горшочки накрыть слоенным тестом и поставить в духовку, разогретую до 210 °С, на 15 минут.

# Тобук буглама, или фаршированная курица на пару по-узбекски

*Курица — 1 шт.*
*Мясной фарш — 300 г*
*Айва — 2 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясной фарш, измельченный лук и мелко нарезанную айву перемешать, посолить и поперчить.

Курицу посолить, поперчить, начинить полученным фаршем, положить в пароварку и варить в течение 3 часов. Готовую курицу выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком.

# Жареная курица

*Курица — 1 шт.*
*Сливочное масло — 100 г*
*Яйца — 2 шт.*
*Мука — 1 ст. л.*
*Панировочные сухари — 1 стакан*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Курицу разрубить на 4 части, натереть солью, посыпать мукой, смазать взбитыми яйцами и обвалять в панировочных сухарях, а затем обжарить с обеих сторон в растопленном сливочном масле.

Готовую курицу выложить на блюдо и украсить веточками петрушки.

# Ясса, или жареная курица по-мавритански

*Мясо курицы — 800 г*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Острый перец — 0,5 стручка*
*Оливковое масло — 4 ст. л.*
*Лимонный сок — 4 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо курицы нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать измельченным острым перцем, смешать с нарезанным кольцами луком, полить лимонным соком, 2 ст. л. оливкового масла и поставить в холодильник на 1 сутки.

Маринованные куски курицы (без лука!) обсушить салфеткой, выложить на противень и жарить в духовке, разогретой до 230 °С, в течение 15 минут. Время от времени курицу сбрызгивать маринадом.

Кольца маринованного лука обжарить в оставшемся оливковом масле, залить маринадом и 0,5 стакана воды, довести до кипения, положить в соус куски курицы и тушить до готовности.

# Самса с курицей

*Филе курицы — 500 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Мука — 300 г*
*Сметана — 3 ст. л.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Для приготовления фарша филе курицы и репчатый лук нарубить, посолить, поперчить, добавить 2 ст. л. воды и хорошо перемешать до образования однородной массы.

Из муки, соли и 0,5 стакана воды замесить крутое тесто и раскатать из него тонкие лепешки. На каждую из них положить куриный фарш и сложить треугольником, а края защипнуть.

Самсу выложить на смазанный растительным маслом противень и выпекать в духовке, разогретой до 250 °С, в течение 15 минут.

Готовую самсу полить сметаной и подать на стол.

# Фаршированные куриные ножки

*Куриные ножки — 6 шт.*
*Куриная печень — 100 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Пшеничный хлеб — 6 ломтиков*
*Молоко — 0,5 стакана*
*Сметана — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

С куриных ножек снять кожу таким образом, чтобы она осталась прикрепленной к самому концу ножки. После этого мякоть отделить от костей, открывшиеся кости отрубить.

Мясо курицы, печень и замоченный в молоке хлеб (без корочки!) пропустить через мясорубку, соединить с измельченным луком, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Ножки начинить полученным фаршем, зашить нитками, смазать сметаной и запекать в духовке, разогретой до 180 ˚С, в течение 20 минут.

# Куриные потроха с рисом по-татарски

*Куриный бульон — 0,5 л*
*Куриные потроха — 500 г*
*Рис — 1 стакан*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Сливочное масло — 5 ст. л.*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль, лавровый лист по вкусу*

Куриные потроха нарезать небольшими кусочками и обжарить в растопленном сливочном масле. Затем добавить нашинкованный лук, нарезанную маленькими кубиками морковь, томатную пасту, лавровый лист, посолить, поперчить, залить куриным бульоном и тушить в течение 20 минут. Потом добавить рис, довести до кипения, хорошо перемешать, влить растопленное сливочное масло, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 30 минут.

# Куропатка, тушенная с айвой

*Мясо куропатки — 400 г*
*Айва — 1–2 шт.*
*Морковь — 2 шт.*
*Оливковое масло — 3 ст. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Мясо куропатки нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и положить в холодильник на 2 часа.

Айву очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и нарезать дольками. Морковь натереть на крупной терке.

Мясо, морковь и айву в течение 10 минут обжаривать в оливковом масле, потом добавить 0,5 стакана воды, накрыть крышкой и тушить до готовности (примерно 1 час).

# Плов с курагой

*Рис — 2,5 стакана*
*Курага — 0,5 стакана*
*Морковь — 4 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить морковь, нарезанную соломкой, небольшое количество воды и тушить 3 минуты. Затем положить в казан курагу и тушить в течение еще 5 минут. Потом добавить рис, немного воды, посолить и варить до готовности риса.

Затем 10 минут до окончания варки плов собрать горкой на середину и сделать в нем лунку до дна казана.

Готовый плов снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 20 минут, а потом перемешать и выложить горкой на блюдо.

## Плов с изюмом

*Рис — 2,5 стакана*
*Бараний жир — 100 г*
*Морковь — 6 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Изюм без косточек — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Лук мелко нарубить, обжарить в бараньем жире, добавить нарезанную соломкой морковь, влить 0,5 стакана воды и тушить на медленном огне в течение 5 минут. Затем на морковь положить рис, влить 1 л воды и варить на среднем огне еще 10 минут. После этого добавить изюм, посолить и варить на медленном огне.

Готовому плову дать настояться под крышкой 20 минут, после чего выложить его горкой на блюдо.

# Плов с изюмом и черносливом

*Рис — 1 стакан*
*Баранина — 200 г*
*Баранье сало — 100 г*
*Изюм — 1 стакан*
*Чернослив — 0,5 стакана*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Соль по вкусу*

Изюм и чернослив залить холодной водой и оставить на 1 час.

Лук измельчить, морковь нарезать тонкой соломкой и обжарить их в бараньем сале.

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, залить 2 стаканами воды и варить до готовности. Затем добавить рис, обжаренные овощи, изюм и чернослив и варить до полного испарения жидкости. Готовый плов выдержать под крышкой 30 минут и выложить горкой на блюдо.

# Традиционный плов

*Рис — 1,5 стакана*
*Баранина — 500 г*
*Бараний жир — 3 ст. л.*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Горох — 1 ст. л.*
*Зира — 0,25 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Горох и рис залить 3 стаканами холодной подсоленной водой и оставить на 2 часа. Мясо нарезать небольшими кусочками и обжаривать в разогретом жире до образования румяной корочки. После этого добавить измельченный лук и нарезанную соломкой морковь и жарить в течение 5 минут. Потом положить в казан зиру, посолить, поперчить и держать на огне до полного испарения жидкости. Накрыть казан крышкой и довести плов на медленном огне до готовности.

# Плов из жирной баранины

*Бараний бульон — 0,5 стакана*
*Рис — 3 стакана*
*Жирная баранина — 400 г*
*Баранье сало — 200 г*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину нарезать небольшими кусочками, морковь — соломкой, лук измельчить.

Мясо посолить, обжарить в растопленном сале, добавить лук, морковь, поперчить и жарить в течение 10 минут. Затем влить 1,5 л воды, всыпать рис и варить до полного испарения жидкости. После этого влить бульон и довести плов на медленном огне до готовности.

# Плов из говядины с укропом

*Рис — 2 стакана*
*Говядина — 200 г*
*Баранье сало — 50 г*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Зелень укропа — 2 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Говядину и сало нарезать маленькими кусочками, морковь натереть на крупной терке, лук измельчить, зелень нарубить.

Мясо, лук, морковь и половину зелени обжаривать в растопленном сале в течение 15 минут, затем добавить рис, 0,5 стакана воды и тушить еще 10 минут. После этого влить 1 л воды, посолить, поперчить и варить до готовности.

Плов накрыть крышкой и оставить на 20 минут, после чего выложить его горкой на блюдо и посыпать оставшейся зеленью укропа.

# Плов с пряностями

*Рис — 2 стакана*
*Баранина — 200 г*
*Бараний жир — 3 ст. л.*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Лимон — 0,5 шт.*
*Лавровый лист — 1–2 шт.*
*Семена укропа — 0,5 ч. л.*
*Чабрец — 1 веточка*
*Розмарин — 1 веточка*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Красный молотый перец — 0,25 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Баранину нарезать небольшими кусочками, лук — кольцами, лимон — тонкими ломтиками, морковь натереть на крупной терке, чеснок истолочь, зелень петрушки измельчить.

Мясо обжарить в бараньем жире, добавить лук, морковь, веточки розмарина и чабреца, лавровый лист, влить 1 стакан воды и тушить на медленном огне в течение 25 минут. После этого вынуть розмарин, чабрец, лавровый лист, положить семена укропа, посолить, поперчить, влить 1 л воды, довести до кипения, всыпать рис и варить 30 минут. В самом конце добавить чеснок, снять казан с огня и дать пловцу настояться под крышкой 20 минут.

Готовый плов перемешать, выложить горкой на блюдо, посыпать зеленью петрушки и украсить ломтиками лимона.

# Хорезмский плов с томатной пастой

*Рис — 1 стакан*
*Баранина — 200 г*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Томатная паста — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в топленом масле. Затем добавить нарезанный кольцами лук, натертую на крупной терке морковь, томатную пасту, 1 стакан воды и тушить на медленном огне 15 минут. Влить в казан 2 стакана воды, всыпать рис и варить плов до готовности, после чего дать ему настояться под крышкой 20 минут.

# Плов с горохом по-татарски

*Рис — 1 стакан*
*Баранина — 200 г*
*Горох — 0,5 стакана*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Бараний жир — 3 ст. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Горох залить небольшим количеством воды и оставить на ночь.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в бараньем жире, затем добавить измельченный лук, нарезанную соломкой морковь, 0,5 стакана воды и тушить на среднем огне в течение 5 минут. Потом положить в казан горох, мясо и овощи, посолить, поперчить и влить

1 стакан воды. Через 30 минут всыпать рис, влить еще 2 стакана воды и варить на медленном огне 20 минут. Готовый плов накрыть крышкой и оставить на 20 минут.

# Плов с айвой по-узбекски

*Рис — 2 стакана*
*Баранина — 300 г*
*Бараний жир — 100 г*
*Айва — 3 шт.*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками, морковь и айву — кубиками, лук — кольцами.

Лук обжаривать в бараньем жире до темно-коричневого цвета, затем добавить мясо и обжаривать его до золотистого цвета. Добавить морковь, через 5 минут посолить, поперчить, влить немного воды и тушить в течение 1 часа.

Айву смешать с рисом, выложить поверх моркови (не мешать), влить 3 стакана воды и варить до полного испарения жидкости. Затем накрыть плов крышкой и дать ему постоять 20 минут.

# Плов с айвой и барбарисом

*Рис — 4 стакана*
*Баранина — 300 г*
*Бараний жир — 200 г*
*Айва — 3 шт.*
*Барбарис — 3 ст. л.*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать порционными кусочками, лук — кольцами, морковь соломкой, айву разрезать на половинки.

Лук обжарить в бараньем жире, добавить мясо и жарить его 10 минут, затем положить морковь и половинки айвы, влить в казан 5 стаканов воды, сверху положить барбарис, посолить, поперчить и тушить 40 минут, после чего добавить рис, влить воду и варить до полного испарения жидкости.

Готовый плов держать под крышкой в течение 30 минут, после чего выложить горкой на блюдо.

# Плов в горшочке с лимоном

*Рис — 1,5 стакана*
*Баранина — 300 г*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Лимон — 0,5 шт.*
*Топленый курдючный жир — 4 ст. л.*
*Красный молотый перец, соль по вкусу*

Лук мелко нарезать и быстро обжарить его в разогретом курдючном жире (не более 3 минут). Затем добавить нарезанное небольшими кусочками мясо и обжаривать его до образования золотистой корочки. Потом положить на ту же сковороду морковь, нарезанную соломкой, посолить, поперчить и жарить до готовности.

Жаркое и рис разложить по керамическим горшочкам. В каждый из них положить по кружочку очищенного от кожуры лимона, влить немного воды и поставить в духовку, разогретую до 200 ˚С, на 30 минут.

# Плов с хасибом

*Рис — 1,5 стакана*
*Хасиб — 300 г*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Говяжий жир — 100 г*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Рис залить 3 стаканами воды и оставить на 2 часа.

Морковь нарезать соломкой, лук измельчить. Подготовленные овощи обжарить в разогретом жире, посолить, поперчить, влить в казан 0,5 стакана воды и тушить 5 минут. После этого добавить рис, влить 2 стакана воды и продолжать тушить. Когда жидкость испарится, положить в плов хасиб и довести до готовности на медленном огне.

Горячий плов выложить горкой на блюдо, а по краям разложить нарезанный порционными кусками хасиб.

# Плов с курицей

*Рис — 2 стакана*
*Мясо курицы — 200 г*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо курицы нарезать порционными кусочками, морковь — соломкой, лук измельчить.

Подготовленное мясо посолить и вместе с луком обжарить в растительном масле. Затем добавить морковь, соль, перец, 0,5 стакана воды и варить в течение 50 минут. Потом положить на морковь рис, влить 1,5 стакана воды и варить до полного испарения жидкости. Готовый плов накрыть крышкой и оставить на 30 минут.

# Плов с фаршированными перепелками

*Рис — 2,5 стакана*
*Перепелки — 2 шт.*
*Баранина — 200 г*
*Морковь — 4 шт.*
*Гранат — 0,5 шт.*
*Яйцо — 0,5 шт.*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Оливковое масло — 0,5 стакана*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Зеленый лук — 0,5 пучка*
*Зира — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец — по 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Перепелок натереть солью и черным перцем, смешанным с зирой, и поставить в холодильник на 2 часа.

100 г баранины и 1 луковицу 2 раза пропустить через мясорубку, добавить половину мелко нарезанной зелени кинзы, яйцо, соль и хорошо перемешать. Полученным фаршем начинить перепелок.

Оставшийся репчатый лук мелко нарезать, обжарить в оливковом масле до золотистого цвета, добавить баранину, нарезанную тонкими ломтиками, морковь, нарезанную соломкой, немного воды и тушить под крышкой в течение 5 минут. Затем положить сверху фаршированных перепелок, залить все водой, довести до кипения и варить на среднем огне еще 1 час. Потом, не перемешивая, выложить на перепелок рис. Когда вода испарится, а рис станет мягким, огонь убавить до минимума, плов собрать горкой в середине котла, сделать в нем глубокие лунки (до дна) и через 10 минут снять с огня.

Дать плову настояться под крышкой 20 минут. После этого аккуратно вынуть перепелок, плов перемешать, выложить горкой на блюдо, сверху положить перепелок, украсить мелко нарезанным зеленым луком, веточками кинзы и зернами граната.

# Праздничный плов

*Рис — 2 стакана*
*Мякоть баранины — 200 г*
*Мякоть говядины — 200 г*
*Бараньи ребра — 200 г*
*Топленый курдючный жир — 0,5 стакана*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Помидоры — 3 шт.*
*Сладкий перец — 1 шт.*
*Алыча без косточек — 3 шт.*
*Горох — 3 ст. л.*
*Нарезанный мелкими кубиками ревень — 3 ст. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Молотый кориандр — на кончике ножа*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Горох залить 2 стаканами холодной воды и оставить на ночь. Рис залить 3 стаканами холодной воды и оставить на 2 часа.

Бараньи ребра обжаривать в 3 ст. л. топленого курдючного жира до образования золотистой корочки.

В казан вылить остатки жира после обжарки бараньих ребер, на него выложить рис, посыпать его кориандром, перцем и солью, залить 0,5 л воды, поставить на огонь и тушить под крышкой до готовности.

Мясо нарезать порционными кусками и обжаривать в оставшемся топленом жире до образования золотистой корочки. После этого добавить 1 очищенный от кожицы помидор, репчатый лук и сладкий перец, нарезанные полукольцами, и продолжать жарить еще 5 минут. Затем добавить разбухший горох, влить 2 стакана воды и тушить около 1 часа. За 10 минут до готовности положить в казан ревень и нарезанную на половинки алычу.

Плов выложить горкой на блюдо, на него положить мясо с овощами, полить все соком из казана, в котором тушилось мясо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить дольками помидоров.

# Плов с фрикадельками

*Рис — 2 стакана*
*Говядина — 200 г*
*Говяжий жир — 100 г*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Яйцо — 1 шт.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо и 2 луковицы пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и смешать с яйцом. Из полученного фарша сформовать фрикадельки.

Оставшийся лук нашинковать, обжарить в говяжьем жире, добавить нарезанную соломкой морковь и фрикадельки, влить 1 стакан воды и тушить на медленном огне в течение 15 минут. Затем добавить рис, еще 1 стакан воды и варить до готовности, после чего накрыть крышкой и оставить на 30 минут.

# Луковый плов со зразами

*Рис — 2 стакана*
*Мясной фарш — 300 г*
*Баранье сало — 1 ломтик*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 6 шт.*
*Чеснок — 1 зубчик*
*Вареное яйцо — 1 шт.*
*Топленое масло — 4 ст. л.*
*Барбарис — 1 ч. л.*
*Столовый уксус — 1 ч. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Зелень кинзы — 0,5 пучка*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Рис залить небольшим количеством воды и оставить на 1 час.

Морковь нарезать соломкой, 2 луковицы измельчить и обжарить все в растопленном бараньем сале.

Мясной фарш соединить с 2 мелко нарезанными луковицами, толченым чесноком, посолить, поперчить, хорошо перемешать, раскатать полученную массу и вырезать небольшие лепешки. На каждую из них положить начинку из рубленого яйца, смешанного с измельченной зеленью петрушки, и сформовать небольшие зразы.

Затем обжарить их с обеих сторон в топленом масле, выложить на них обжаренные морковь и лук, влить 1 л воды, довести до кипения и положить в казан рис, через 5 минут — барбарис и варить на медленном огне до готовности.

Осторожно, чтобы не перемешать рис с овощами, вынуть зразы, а плов накрыть крышкой и оставить на 30 минут.

Оставшиеся луковицы нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Настоявшийся плов выложить горкой на блюдо, сверху положить зразы, посыпать все мелко нарезанной зеленью кинзы, а по краям разложить кольца лука и зерна граната.

# Слоеный плов с рубленым мясом

*Рис — 1 стакан*
*Баранина — 200 г*
*Курдючное сало — 2 ломтика*
*Морковь — 2 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 3 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Рис отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Морковь нарезать соломкой, лук измельчить, обжарить их в топленом масле. Мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, сформовать из полученного фарша маленькие фрикадельки и обжарить их в растопленном сале.

На блюдо выложить слоями рис, кусочки сливочного масла, фрикадельки, морковь и лук. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Плов с рыбой

*Рис — 1 стакан*
*Филе речной рыбы — 100 г*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Чеснок — 4 зубчика*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Рыбу нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить, смешать с толченым чесноком и нарезанным кольцами луком и оставить на 2 часа а затем обжарить в растительном масле.

Морковь нарезать тонкой соломкой, положить на обжаренные кусочки рыбы, залить небольшим количеством воды и тушить в течение 30 минут. Потом добавить рис и варить плов до готовности (примерно 20 минут).

# Плов с мидиями

*Рис — 1 стакан*
*Очищенные мидии — 400 г*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 4 шт.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Мидии, мелко нарезанный лук и тертую морковь обжарить в растительном масле и посолить.

Рис отварить в 2 стаканах подсоленной воды, положить в казан к мидиям, накрыть крышкой и дать постоять 20 минут.

# Крупа кускус

*Манная крупа — 1,5 стакана*
*Пшеничная мука — 1 стакан*
*Соль по вкусу*

Манную крупу высыпать ровным слоем на плоское блюдо, левой рукой сбрызнуть ее холодной подсоленной водой, а правой рукой со слегка растопыренными пальцами катать ее по кругу слева направо. После образования первых крупинок крупу время от времени посыпать мукой или сбрызгивать водой, чтобы они увеличивались в объеме. Когда вся манная крупа превратится в катышки, последние просеять сначала через крупное сито, а потом через мелкое. Катышки, которые останутся в мелком сите, будут использоваться для приготовления кускуса. Остальные снова высыпать на блюдо, посыпать мукой, сбрызнуть водой и продолжать их катать до увеличения объема.

При желании кускус в некоторых блюдах можно заменить пшеничной, ячневой или кукурузной крупой, а также лапшой либо мелкой вермишелью.

# Кускус

*Крупа кускус — 500 г*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Оливковое масло — 2 ст. л.*
*Молотая корица — 0,3 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Крупу замочить в холодной воде на 10 минут, а потом хорошо перемешать, чтобы не было комков. Подготовленную крупу сварить на пару до полуготовности (20 минут), опустить в холодную воду и оставить на 10 минут. Затем посолить, влить оливковое масло и варить на пару примерно 15 минут.

Готовый кускус выложить на блюдо, на него положить кусочки сливочного масла и посыпать корицей.

# Кускус с бараниной и миндалем

*Баранина — 500 г*
*Кускус — 500 г*
*Очищенный миндаль — 100 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 0,5 ст. л.*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Молотая корица — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать порционными кусками, залить небольшим количеством воды, добавить измельченный лук, топленое масло, корицу, перец и соль, довести до кипения и тушить на медленном огне. Через 10 минут добавить миндаль, влить 0,5 стакана воды и тушить до готовности (примерно 40 минут).

Кускус выложить на блюдо, сверху на него положить мясо и миндаль, все полить соком, в котором тушилось мясо, и украсить веточками петрушки.

# Кускус с молодым барашком по-тунисски

*Мясо молодого барашка — 500 г*
*Кускус — 500 г*
*Зеленые бобы — 1 кг*
*Молодые кабачки — 2 шт.*
*Картофель — 2 клубня*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Курдючное сало — 100 г*
*Растительное масло — 200 мл*
*Томатная паста — 2 ст. л.*
*Аджика — 1 ст. л.*
*Молотая корица — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Красный молотый перец — по 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Кускус смочить холодной водой, выложить в дуршлаг. Дуршлаг положить на кастрюлю с водой и варить крупу на пару до полуготовности (в течение 30 минут после того, как вода в кастрюле закипит). Затем положить в кастрюлю кабачки, а крупу промыть, выложить на блюдо и размять комки деревянной ложкой. После этого снова переложить ее в дуршлаг и продолжить варить на пару еще в течение 30 минут. Мясо и сало нарезать крупными кусками, натереть их солью, черным и красным перцем, аджикой, смешать с мелко нарезанным луком и быстро обжарить в растительном масле. Затем добавить томатную пасту и 1 стакан воды и тушить под крышкой на медленном огне. Через 20 минут в кастрюлю положить целый очищенный картофель и вылущенные зеленые бобы, влить 1,5 л воды и варить до готовности.

Готовый кускус выложить на блюдо и посыпать корицей, рядом положить барашка с овощами.

# Кускус из ячневой крупы с бараниной и овощами

*Баранина — 400 г*
*Ячневая крупа — 2 стакана*
*Баклажаны — 2 шт.*
*Капуста — 200 г*
*Морковь — 3 шт.*
*Репчатый лук — 3 шт.*
*Острый красный перец — 1 стручок*
*Сливочное масло — 100 г*
*Зелень кинзы — 1 пучок*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Молотый шафран — 0,25 ч. л.*
*Молотый имбирь — на кончике ножа*
*Черный молотый перец — 2 ч. л.*
*Соль по вкусу*

В кастрюлю положить мясо, нарезанное порционными кусками, 1 мелко нарезанную луковицу, нашинкованную капусту, 3 ст. л. сливочного масла, черный перец, шафран, имбирь, соль и влить 1,5 л воды. Поставить на огонь и довести до кипения. После этого на кастрюлю положить дуршлаг с ячневой крупой и варить ее над паром примерно 30 минут.

Готовую крупу выложить на блюдо, слегка остудить, сбрызнуть холодной водой и перемешать.

В кастрюлю с мясом выложить нарезанные кружочками баклажаны и морковь, а также мелко нарезанную зелень кинзы и петрушки, красный перец и оставшийся лук и тушить в течение 30 минут.

За 3 минуты до окончания тушения дуршлаг с ячневой крупой снова положить на кастрюлю.

Готовый кускус выложить на блюдо, заправить оставшимся сливочным маслом, а сверху положить мясо и овощи.

# Кускус с курицей и горохом

*Мясо курицы — 700 г*
*Кускус — 500 г*
*Горох — 3 ст. л.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Горох залить холодной водой и оставить на ночь.

Курицу разрубить на порционные куски, лук мелко нарезать и в течение 10 минут обжаривать с мясом в топленом масле, а затем посолить и поперчить. Добавить горох, влить 2 стакана воды и варить до готовности.

Кускус заправить сливочным маслом, выложить на блюдо, а сверху положить курицу с горохом.

# Кускус с рыбой и айвой

*Филе рыбы — 1 кг*
*Крупа кускус — 800 г*
*Айва — 5 шт.*
*Горох — 1 стакан*
*Оливковое масло — 0,5 стакана*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Горох залить холодной водой и оставить на ночь. Рыбу посолить. Айву разрезать на четвертинки и удалить сердцевину.

В кастрюле нагреть оливковое масло, положить в него набухший горох и томатную пасту, влить 1,5 л воды и довести до кипения. В дуршлаге над кастрюлей сварить кускус. После этого положить в кастрюлю рыбу, айву и варить до готовности.

Кускус горкой выложить на блюдо, в углубление наверху положить рыбу и айву.

# Кускус с рыбой и кабачками

*Филе рыбы — 1 кг*
*Кабачки — 2 шт.*
*Крупа кускус — 2 стакана*
*Вареное яйцо — 1 шт.*
*Помидоры — 2 шт.*
*Корень сельдерея — 1 шт.*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Оливковое масло — 5 ст. л.*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Аджика — 1 ст. л.*
*Лавровый лист — 3 шт.*
*Зелень петрушки — несколько веточек*
*Чабрец — 1 веточка*
*Молотый тмин — 0,25 ч. л.*
*Молотая корица — 0,25 ч. л.*
*Красный молотый перец — 1 ч. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Рыбу нарезать порционными кусками, кабачки — крупными дольками, лук и корень сельдерея нарубить. Помидоры обдать кипятком и сразу же опустить в холодную воду, а затем снять с них кожицу.

Подготовленную рыбу, лук, корень сельдерея и помидоры смешать с черным перцем, аджикой, тмином, чабрецом и обжаривать в оливковом масле в течение 10 минут. Потом добавить кабачки, красный перец, соль, лавровый лист и тушить еще 25 минут. За 3 минуты до готовности убрать лавровый лист и чабрец.

Кускус приготовить в дуршлаге над кастрюлей с рыбой и овощами, после чего выложить на блюдо, заправить сливочным маслом, посыпать корицей, наверх в углубление положить рыбу с овощами.

Блюдо полить соусом из кастрюли, в котором тушилась рыба, украсить веточками петрушки и нарезанным ломтиками яйцом.

# Кускус с зеленым горошком

*Консервированный зеленый горошек — 500 г*
*Крупа кускус — 250 г*
*Топленое масло — 100 г*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Молотый мускатный орех — на кончике ножа*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

В кастрюле раскалить топленое масло и добавить соль, перец и мускатный орех. Через 3 минуты положить зеленый горошек и тушить, постоянно помешивая, в течение 2 минут.

Кускус сварить на пару, смешать его со сливочным маслом, выложить горкой на блюдо, сверху сделать небольшое углубление и выложить в него горошек.

# Шабла, или рисовая каша с мясом по-узбекски

*Рис — 0,5 стакана*
*Мякоть баранины — 100 г*
*Морковь — 1 шт.*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 200 г*
*Зелень кинзы — несколько веточек*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в топленом масле. Затем добавить измельченный лук, нарезанную мелкими кубиками морковь и рис, посолить, поперчить, влить 1 стакан воды и варить, накрыв крышкой, на медленном огне примерно 20 минут.

Готовую кашу выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

# Мошкичири, или каша из маша и риса с мясом по-узбекски

*Маш — 2 ст. л.*
*Рис — 0,5 стакана*
*Баранина — 100 г*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Молоко — 2 ст. л.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Томатная паста — 1 ст. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Маш залить кипятком, довести до кипения и варить в течение 45 минут. Затем добавить рис, соль, перец и держать на огне еще 15 минут.

Мясо нарезать маленькими кусочками, лук измельчить и обжарить их в растительном масле, после чего добавить томатную пасту, 0,5 стакана воды и тушить 30 минут.

Готовую кашу выложить горкой на блюдо и полить молоком, а сверху положить мясо.

# Сумаляк, или каша из проращенных зерен пшеницы

*Проращенные зерна пшеницы — 1 стакан*
*Апельсин — 1 шт.*
*Гранат — 0,5 шт.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Мед — 1 ч. л.*
*Молотый имбирь — на кончике ножа*
*Сахар и соль по вкусу*

Зерна пшеницы залить теплой водой и оставить на 1 час. Затем воду слить, зерна залить новой, поставить на огонь, довести до кипения, посолить, добавить сахар и имбирь и варить на медленном огне до готовности.

Полученную кашу заправить сливочным маслом, полить медом и украсить ломтиками апельсина и зернами граната.

# Лаасида, или манная каша с медом по-марокканski

*Манная крупа — 300 г*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Мед — 4 ст. л.*
*Соль по вкусу*

1,5 л воды довести до кипения и тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу. Не переставая помешивать, довести кашу до кипения и варить на среднем огне в течение 10 минут, после чего убавить огонь до минимального, положить 1 ст. л. сливочного масла и соль и варить до готовности (примерно 20 минут). Чтобы не было комочков, кашу необходимо все время мешать.

Готовую кашу выложить в миску, полить медом и заправить оставшимся сливочным маслом.

# Оджа, или яичница по-тунисски

*Яйца — 4 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Томатная паста — 4 ст. л.*
*Оливковое масло — 0,5 стакана*
*Аджика — 0,25 ч. л.*
*Молотый тмин — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Томатную пасту развести 1 стаканом воды, соединить с измельченным чесноком, оливковым маслом, аджикой, тмином и солью, вылить на сковороду и тушить в течение 15 минут. Затем в томатную смесь вбить яйца и хорошо перемешать.

# Тастира с жареной рыбой

*Филе рыбы — 1 кг*
*Картофель — 3 клубня*
*Сладкие перцы — 3 шт.*
*Острые перцы — 2 стручка*
*Помидоры — 3 шт.*
*Чеснок — 2 зубчика*
*Лимон — 1 шт.*
*Яйца — 2 шт.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Растительное масло — 1 стакан*
*Зелень петрушки — 0,5 пучка*
*Зелень укропа — 0,5 пучка*
*Молотый тмин — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец — 0,5 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, посыпать небольшим количеством тмина, натереть толченым зубчиком чеснока и обжарить в растительном масле.

Картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле, смешанном с топленым.

Чтобы приготовить тастиру, сладкие и острые перцы очистить от семян и плодоножек, целиком обжарить в растительном масле, снять кожицу и мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, потом сразу же опустить в холодную воду, снять с них кожицу и разрезать на половинки, после чего посолить и вместе с толченым зубчиком чеснока быстро обжарить в растительном масле (не более 3 минут). Затем протереть их сквозь сито, смешать с перцами, поставить на огонь, довести до кипения, вбить яйца, добавить оставшийся тмин, небольшое количество воды, хорошо перемешать и тушить в течение 5 минут.

Рыбу, тастиру и посыпанный измельченной зеленью картофель выложить на блюдо и украсить ломтиками лимона.

# Зразы из рыбы

*Филе рыбы — 500 г*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Пшеничный хлеб — 6 ломтиков*
*Молоко — 4 ст. л.*
*Мука — 2 ст. л.*
*Панировочные сухари — 1 ст. л.*
*Вареное яйцо — 1 шт.*
*Зелень петрушки — 1 пучок*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Для приготовления фарша рыбу и размоченный в молоке хлеб (без корки) пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Из полученного фарша скатать небольшие шарики, затем слегка размять их, чтобы получились лепешки. На каждую из них положить начинку из рубленого яйца и нашинкованной зелени петрушки и сформовать зразы круглой формы. Зразы обвалять в муке, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

# Выпечка

# Багрир, или арабские блинчики

*Мелкая манная крупа — 1,5 стакана*
*Мука — 0,5 стакана*
*Яйцо — 1 шт.*
*Пекарский порошок — 0,5 ч. л.*
*Сухие дрожжи — 0,25 ч. л.*
*Растительное масло — 0,5 стакана*
*Соль по вкусу*

Манную крупу, муку, соль, пекарский порошок просеять через сито, смешать с яйцом, распущенными в 0,5 л теплой воды дрожжами и взбивать с помощью миксера в течение 5 минут, после чего поставить в теплое место на 2 часа.

Подошедшее тесто слегка перемешать и половником понемногу выливать на сухую разогретую сковороду. Блины печь с одной стороны на небольшом огне до полного подсыхания теста. Если все сделано правильно, готовый блин получается очень пышным со множеством дырочек.

Готовые блины смазать маслом и сложить в стопку непропеченной стороной вверх.

# Метлуф, или блинчики по-марокканski

*Мука — 1,5 стакана*
*Яйца — 2 шт.*
*Манная крупа — 1 ст. л.*
*Молоко — 5 ст. л.*
*Топленое масло — 1 ч. л.*
*Сливки — 1 стакан*
*Сахарная пудра — 1 стакан*

Яйца растереть с сахарной пудрой (оставив 2 ст. л.), добавить муку, молоко и замесить жидкое тесто. Противень смазать топленым маслом, посыпать манной крупой и половником вылить на него тесто, чтобы получились тонкие блинчики диаметром примерно 10 см.

Блинчики выпекать в духовке, разогретой до 250 °С, не более 3 минут, после чего свернуть трубочками и остудить. Остывшие трубочки заполнить сливками, взбитыми с оставшейся сахарной пудрой, и поставить в холодильник на 30 минут.

# Оладьи с тыквой

*Мука — 1 кг*
*Мякоть тыквы — 1 кг*
*Яйца — 2 шт.*
*Сахар — 2 ст. л.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Столовый уксус — 2 ст. л.*
*Питьевая сода — 0,5 ч. л.*
*Соль — 1 ч. л.*

Тыкву нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку и смешать с остальными ингредиентами (кроме растительного масла). Полученную массу столовой ложкой выкладывать на сковороду с разогретым растительным маслом и выпекать оладьи, обжаривая их с обеих сторон.

# Тунукча, или лепешки по-таджикски

*Мука — 1 стакан*
*Яйцо — 1 шт.*
*Растительное масло — 2 ст. л.*
*Соль по вкусу*

Из муки, яйца, соли и воды замесить крутое тесто, раскатать его в пласт, нарезать кусочками и раскатать их в тонкие лепешки. Лепешки обжарить в казане в растительном масле, после чего сбрызнуть водой и завернуть в салфетку на 20 минут.

# Кульча, или душанбинские лепешки

*Мука — 3 стакана*
*Молоко — 0,5 стакана*
*Растительное масло — 1 ч. л.*
*Бараний жир — 1 ч. л.*
*Дрожжи — 0,5 ч. л.*
*Соль — 0,5 ч. л.*

Из муки, смешанной с солью, дрожжей, распущенных в теплом молоке, растительного масла и растопленного жира замесить тесто и поставить его в тепло на 1 час. Затем разделить его на несколько одинаковых частей, сформовать из них лепешки (более тонкие в середине и более толстые по краям), накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 40 минут, после чего выпекать в духовке, разогретой до 250 °С.

# Джуйбори, или лепешки с кунжутом по-таджикски

*Мука — 2,5 стакана*
*Маргарин — 1,5 ст. л.*
*Бараний жир — 1 ч. л.*
*Дрожжи — 1 ч. л.*
*Кунжутное семя — 0,5 ч. л.*
*Сахар, соль по вкусу*

Из муки, соли, сахара, бараньего жира и распущенных в теплой воде дрожжей замесить тесто и оставить его в тепле на 40 минут. Затем разделить его на несколько больших кусков, сформовать из них лепешки, посыпать кунжутным семенем, выложить на смазанный маргарином противень и выпекать в духовке, разогретой до 250 °С.

# Лепешки с луком

*Мука — 3 стакана*
*Репчатый лук — 2 шт.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Дрожжи — 0,5 ч. л.*
*Соль — 0,5 ч. л.*

Муку смешать с солью, влить в нее распущенные в теплой воде дрожжи, добавить натертый на мелкой терке лук, замесить тесто и поставить его в тепло на 1 час.

Из подошедшего теста раскатать лепешки, обжарить их в растительном масле, а затем довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

# Ак-нан, или лепешки с луком по-казахски

*Мука — 1 кг*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Молоко — 1 ст. л.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Дрожжи — 1 ч. л.*
*Соль по вкусу*

Из муки, соли, распущенных в теплом молоке дрожжей и воды замесить тесто и поставить его в тепло на 5 часов. Готовое тесто разделить на несколько больших кусков, сформовать их них лепешки, в середине каждой из них сделать небольшое углубление и положить в него мелко нарезанный лук. Лепешки оставить на 30 минут, после чего выложить их на смазанный топленым маслом противень и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут.

# Лепешки с дыней

*Пшеничная мука — 1 кг*
*Кукурузная мука — 3 ст. л.*
*Мякоть дыни — 200 г*
*Сливочное масло — 200 г*
*Дрожжи — 1 ст. л.*
*Сахар, соль — по 0,5 ч. л.*

Пшеничную муку смешать с солью и сахаром, влить распущенные в 0,5 стакана теплой воды дрожжи, замесить тесто и раскатать из него шарики. Посыпать разделочную доску 1 ст. л. кукурузной муки и раскатать на ней из шариков лепешки толщиной примерно 1 см. Затем посыпать их оставшейся кукурузной мукой и поставить в теплое место на 1,5 часа.

Лепешки обжарить в растопленном сливочном масле. Снятую со сковороды лепешку выложить на блюдо, смазать ее маслом, затем еще одну лепешку, а на нее — тонкие ломтики дыни. Следующую лепешку следует выкладывать уже на другое блюдо и т. д.

## Нони, или лепешки с тутовником

*Мука — 3 стакана*
*Сушеный тутовник — 300 г*
*Дрожжи — 1 ч. л.*
*Сахар — 0,5 ч. л.*
*Соль — по 0,5 ч. л.*

Тутовник смолоть в кофемолке, смешать с мукой, сахаром, солью, добавить дрожжи, распущенные в теплой воде, замесить тесто и поставить его в тепло на 2 часа. Из подошедшего теста раскатать большие лепешки толщиной 3 см и диаметром 25 см и выпекать их в духовке, разогретой до 210 °С, в течение 40 минут.

# Лепешки с мясом

*Мука — 0,5 стакана*
*Баранина — 100 г*
*Баранье сало — 1 ломтик*
*Репчатый лук — 1 шт.*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Дрожжи — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец, соль по вкусу*

Для приготовления фарша мясо, сало и лук пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Из муки, соли и распущенных в теплой воде дрожжей замесить тесто и поставить его на 2 часа в тепло. Затем раскатать в тонкий пласт и вырезать из него лепешки. В середине каждой из них сделать небольшое углубление, положить в него полученный фарш, накрыть другой лепешкой, а края защипнуть.

Лепешки выложить на смазанный топленым маслом противень и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 40 минут.

# Лепешки с мясом и ананасами

*Бараний или говяжий фарш — 100 г*
*Ананас — 4 ломтика*
*Мука — 1 стакан*
*Яйца — 2 шт.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*
*Зеленый лук — 1 пучок*
*Соль по вкусу*

Зеленый лук мелко нарезать, смешать с фаршем и посолить.

Из муки, яиц и воды замесить тесто, затем раскатать его в пласт и с помощью пиалы вырезать лепешки. На каждую из них положить мясной фарш, а сверху ломтик ананаса.

Лепешки выложить на смазанный сливочным маслом противень и поставить в духовку, разогретую до 200 °С, на 20 минут.

# Медовый хворост

*Мука — 3 стакана*
*Мед — 1,5 стакана*
*Яйца — 5 шт.*
*Растительное масло — 1 стакан*

Из муки и взбитых яиц замесить тесто. Раскатать его в тонкий пласт и нарезать узкими лентами длиной 8—10 см. Каждую из них наматывать на вилку и обжаривать в большом количестве растительного масла. Затем обмакивать в сироп, приготовленный из меда и 0,5 стакана воды, и выкладывать на блюдо.

Подавать хворост остывшим.

# Абрикосовое печенье

*Мука — 1 кг*
*Яйца — 2 шт.*
*Сахар — 1,5 стакана*
*Сливочное масло — 200 г*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Сметана — 1 стакан*
*Абрикосовый джем — 1,5 стакана*

Сливочное масло растереть с сахаром (оставив 2 ст. л. для посыпки) и яйцами, после чего смешать с мукой, сметаной и поставить в холодильник на 1 час.

Из полученного теста сформовать небольшие шарики, слегка приплюснуть их, выложить на смазанный растительным маслом противень и выпекать в духовке, разогретой до 200 °C, в течение 10 минут.

Остывшее печенье смазать абрикосовым джемом и посыпать оставшимся сахаром.

# Песочное печенье с пряностями

*Мука — 1,5 стакана*
*Сливочное масло — 100 г*
*Белки — 2 шт.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Молоко — 0,5 стакана*
*Питьевая сода — 0,5 ч. л.*
*Молотая корица — 0,5 ч. л.*
*Молотый имбирь — по 0,5 ч. л.*
*Сахарная пудра — 2 ст. л.*

Соду, сахар, имбирь и корицу соединить, развести теплом молоком, добавить размягченное сливочное масло и муку и все хорошо перемешать. Полученное тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать из него квадраты, треугольники, полумесяцы и другие фигурки, выложить на противень, выстеленный промасленной пергаментной бумагой, и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, до готовности (примерно 5 минут).

Печенье остудить и смазать яичными белками, взбитыми с сахарной пудрой.

# Ванильное печенье

*Мука — 3 стакана*
*Яйца — 3 шт.*
*Сливочное масло — 200 г*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Сахар — 1 стакан*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*
*Питьевая сода — 0,5 ч. л.*

Яйца растереть с сахаром, смешать с размягченным сливочным маслом, добавить соду, ванильный сахар, муку и замесить крутое тесто. Затем раскатать его в тонкий пласт и с помощью стакана вырезать из него кружочки. Выложить их на смазанный растительным маслом противень и поставить в духовку, разогретую до 180 °C, на 15 минут.

# Бешкито, или хрустящее печенье по-марокканси

*Мука — 500 г*
*Яйца — 5 шт.*
*Сахар — 1,5 стакана*
*Сливочное масло — 100 г*
*Картофельный крахмал — 3 ст. л.*
*Растительное масло — 1 ст. л.*
*Тертая цедра 1 лимона*
*Питьевая сода — 0,5 ч. л.*

Яйца взбить с сахаром. Не переставая взбивать, добавить размягченное сливочное масло. Полученную массу смешать с крахмалом, содой, лимонной цедрой и мукой, замесить тесто и оставить его на 20 минут. После этого раскатать его в тонкий пласт, стаканом вырезать кружочки, выложить их на смазанный растительным маслом противень и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, до готовности (примерно 20 минут).

# Кукурузное печенье с миндалем

*Кукурузные хлопья — 2 стакана*
*Белки — 2 шт.*
*Молотый миндаль — 2 ст. л.*
*Изюм — 2 ст. л.*
*Сахар — 1 стакан*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*
*Корица — 0,5 ч. л.*

Яичные белки взбить с сахаром, смешать с ванильным сахаром, кукурузными хлопьями, миндалем и изюмом. Тесто столовой ложкой выложить на смазанный сливочным маслом противень и выпекать в духовке, разогретой до 180 °C, до готовности (примерно 20 минут).

Готовое печенье остудить и посыпать корицей.

# Овсяное печенье

*Овсяные хлопья — 1 стакан*
*Мука — 1 стакан*
*Сахар — 1 стакан*
*Топленое масло — 1 стакан*
*Измельченные ядра грецких орехов — 0,5 стакана*
*Мед — 1 ст. л.*

Размягченное топленое масло смешать с сахаром, мукой, овсяными хлопьями. Из полученного теста сформовать шарики, слегка приплюснуть их, сделать небольшое углубление и заполнить его ядрами грецких орехов, смешанными с медом. Печенье выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, до готовности (примерно 20 минут).

# Медовые пальчики

*Мука — 2 стакана*
*Яйца — 2 шт.*
*Сахар — 3 ст. л.*
*Мед — 1 стакан*
*Растительное масло — 0,5 стакана*

Из муки, сахара и взбитых яиц замесить крутое тесто, раскатать его в толстый пласт и нарезать короткими полосками. Каждую из них обвалять в муке и обжарить в большом количестве растительного масла.

Готовые пальчики остудить и смазать медом.

# Ореховый рулет

*Измельченные ядра грецких орехов — 0,5 стакана*
*Яйца — 6 шт.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Сахарная пудра — 2 ст. л.*
*Сливки — 2 стакана*
*Разрыхлитель — 1 ст. л.*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*

Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром, добавить ванильный сахар, разрыхлитель и измельченные ядра грецких орехов. Потом в полученную массу аккуратно ввести взбитые в крутую пену белки.

Тесто ровным слоем выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой, и выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, до готовности (примерно 15 минут).

Готовый корж выложить на лист плотной бумаги, посыпанный сахарной пудрой, смазать взбитыми сливками и свернуть рулетом.

# Абрикосовые пирожные с клубникой

*Яйца — 6 шт.*
*Клубника — 2 стакана*
*Сахар — 1 стакан*
*Абрикосовое варенье — 1 стакан*
*Картофельный крахмал — 1 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Мука — 0,5 стакана*
*Сахарный сироп — 0,5 стакана*

Белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену, смешать с растертыми с сахаром желтками, крахмалом и мукой. Тесто выложить на смазанный сливочным маслом противень и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 30 минут.

Готовый бисквит остудить, разрезать на 3 одинаковых коржа, пропитать их сахарным сиропом и смазать абрикосовым вареньем. Коржи положить друг на друга, разрезать на прямоугольники и украсить клубникой.

# Пирожные с черносливом

*Мука — 1 кг*
*Чернослив без косточек — 500 г*
*Яйца — 2 шт.*
*Сливочный маргарин — 400 г*
*Сахар — 2,5 стакана*

Для приготовления начинки предварительно замоченный в воде чернослив нарезать мелкими кусочками и смешать с 1,5 стакана сахара.

Размягченный маргарин смешать с оставшимся сахаром, мукой и взбитыми яйцами. Полученное тесто раскатать в тонкий пласт и вырезать фигурные лепешки. На середину каждой из них положить начинку из чернослива.

Лепешки выложить на противень, смазанный оставшимся маргарином и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, до готовности (примерно 15 минут).

# Кофейные пирожные

*Мука — 2 стакана*
*Какао-порошок — 2 ст. л.*
*Молотый кофе — 1 ч. л.*
*Сливочное масло — 100 г*
*Оливковое масло — 1 ст. л.*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*

Из муки, кофе, какао-порошка, сахарной пудры и размягченного сливочного масла замесить тесто, раскатать его в жгут, нарезать небольшими кусочками, раскатать из них шарики, слегка приплюснуть и выложить на смазанный оливковым маслом противень, после чего выпекать в духовке, разогретой до 200 °C, до готовности (примерно 15 минут).

# Сливочные колбаски

*Мука — 3 стакана*
*Сметана — 2 стакана*
*Сливочное масло — 100 г*
*Топленое масло — 1 ст. л.*
*Яйца — 6 шт.*
*Сахар — 1 стакан*

Сливочное масло залить 1,5 стакана горячей воды, довести до кипения, снять с огня и остудить, после чего добавить муку, взбитые яйца и хорошо перемешать.

Из полученного теста сформовать короткие колбаски, выложить их на смазанный топленым маслом противень и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 20 минут.

Готовые колбаски остудить, выложить на блюдо и полить сметаной, взбитой с сахаром.

# Лимонный бисквит из манной крупы

*Манная крупа — 1 стакан*
*Мука — 2 ст. л.*
*Яйца — 10 шт.*
*Маргарин — 1 ст. л.*
*Сахар — 1 стакан*
*Цедра 1 лимона*

Белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену и, не переставая взбивать, смешать с желтками, растертыми с сахаром, измельченной лимонной цедрой и манной крупой. Полученное тесто выложить на противень, смазанный маргарином и посыпанный мукой, и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, до готовности (примерно 30 минут).

# Творожный бисквит

*Творог — 400 г*
*Мука — 3 стакана*
*Желтки — 15 шт.*
*Белки — 4 шт.*
*Сахар — 1 стакан*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*

Желтки растереть с сахаром, смешать с творогом, мукой и аккуратно соединить со взбитыми в крепкую пену белками. Полученное тесто выложить на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке, разогретой до 200 °C, до готовности (примерно 40 минут).

# Ванильный пирог

*Мука — 3 стакана*
*Яйца — 10 шт.*
*Сахар — 1,5 стакана*
*Молоко — 1 стакан*
*Оливковое масло — 1 стакан*
*Сливочное масло — 1 ч. л.*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*
*Разрыхлитель для теста — 1 пакетик*

Яйца растереть с сахаром, взбить с помощью миксера и, не переставая взбивать, добавить ванильный сахар, разрыхлитель, молоко и оливковое масло. Готовое тесто выложить в форму, смазанную сливочным маслом, и выпекать в духовке, разогретой до 200 ˚С, до готовности (примерно 40 минут).

# Шоколадный пирог

*Мука — 1 стакан*
*Какао-порошок — 5 ст. л.*
*Ядра грецких орехов — 0,5 стакана*
*Яйца — 4 шт.*
*Сахар — 1 стакан*
*Сливочное масло — 100 г*
*Картофельный крахмал — 1 ст. л.*
*Разрыхлитель — 1 ч. л.*
*Манная крупа — 1 ч. л.*
*Сливки — 0,5 стакана*
***Для крема***
*Абрикосовый сок — 0,5 стакана*
*Тертая лимонная цедра — 1 ст. л.*
*Желатин — 1 ст. л.*
*Молотая корица — 0,25 ч. л.*
*Молотая гвоздика — 0,25 ч. л.*

Из взбитых яиц, сахара, муки, размягченного сливочного масла, какао-порошка, разрыхлителя, крахмала и небольшого количества воды замесить тесто и оставить его в тепле на 20 минут. Затем выложить его на противень, посыпанный манной крупой, и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 20 минут.

Чтобы приготовить крем, корицу, гвоздику и лимонную цедру залить 0,5 стакана воды, довести до кипения и варить на медленном огне 3 минуты, после чего добавить абрикосовый сок, предварительно замоченный желатин и варить до загустения. Готовый остывший бисквит смазать кремом, посыпать измельченными ядрами грецких орехов и поставить в холодильник на 2 часа, после чего украсить взбитыми сливками.

# Орехово-миндальный торт

*Измельченные ядра грецких орехов — 2 стакана*
*Яйца — 16 шт.*
*Сахар — 2 стакана*
*Мука — 1 стакан*
*Сливки — 1 стакан*
***Для крема***
*Измельченный обжаренный миндаль — 0,5 стакана*
*Измельченные ядра грецких орехов — 0,5 стакана*
*Желтки — 4 шт.*
*Белок — 1 шт.*
*Сахар — 0,5 стакана*

Измельченные ядра грецких орехов смешать с 2 белками и 16 желтками, растертыми с сахаром. Затем небольшими порциями ввести в полученную массу взбитые в крепкую пену оставшиеся белки и муку. Тесто хорошо перемешать, разделить на 2 части и выпечь из них коржи в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 10 минут.

Для приготовления крема сахар, миндаль, ядра грецких орехов, желтки и белок хорошо перемешать и нагреть на водяной бане.

Один корж смазать полученным кремом, сверху положить другой корж и смазать его взбитыми сливками.

# Миндальный торт

***Для теста***
*Мука — 2,5 стакана*
*Манная крупа — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 200 г*
*Топленое масло — 2 ст. л.*
*Сахар — 3 ст. л.*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*
*Соль — на кончике ножа*
***Для крема***
*Молотый миндаль — 1 стакан*
*Яйца — 4 шт.*
*Сливочное масло — 100 г*
*Сахар — 0,5 стакана*
***Для украшения***
*Апельсин — 1 шт.*
*Банан — 1 шт.*
*Клубника — 10 шт.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*

Муку смешать с манной крупой, высыпать горкой на разделочную доску и сделать наверху углубление. Влить в него 1 стакан воды и растопленное сливочное масло, добавить сахар, соль, ванильный сахар, замесить тесто и поставить в холодильник на 2 часа. Затем раскатать из него лепешку, выложить ее на смазанную топленым маслом и посыпанную манной крупой форму и выпекать до полуготовности в духовке, разогретой до 200 ˚С, в течение 10 минут. Корж вынуть из духовки и дать ему остыть. Чтобы приготовить крем, миндаль, яйца, сахар и растопленное сливочное масло смешать и хорошо растереть. Крем намазать на корж, опять поставить в духовку и при той же температуре выпекать примерно 15 минут.

Готовый торт украсить целыми ягодами клубники, кружочками банана и дольками апельсина, посыпать сахарной пудрой, сбрызнуть лимонным соком, и поставить в холодильник на 2 часа.

# Бисквитный торт с персиковым вареньем

*Мука — 0,5 стакана*
*Персиковое варенье — 0,5 стакана*
*Курага — 0,5 стакана*
*Ядра грецких орехов — 1 стакан*
*Яйца — 6 шт.*
*Сахар — 1 стакан*
*Сахарная пудра — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 1 ч. л.*

Курагу залить теплой водой и оставить на 30 минут.

Желтки отделить от белков, взбить с сахаром, соединить с мукой и небольшим количеством воды, добавить курагу и измельченные ядра грецких орехов, все хорошо перемешать. Тесто выложить на смазанный сливочным маслом противень и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 20 минут.

Бисквит остудить, смазать сначала персиковым повидлом, потом белками, взбитыми с сахарной пудрой, и снова поставить в духовку на 3 минуты.

# Сладкие блюда

# Медовый кускус

*Крупа кускус — 3 стакана*
*Изюм — 1 стакан*
*Мед — 1 стакан*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Апельсин — 1 шт.*
*Банан — 1 шт.*
*Молотая корица — 0,5 ч. л.*

Сварить крупу кускус на пару до полуготовности и промыть его под холодной водой. Затем смешать с изюмом, корицей, сливочным маслом и варить на пару до готовности. В готовый кускус положить мед, хорошо перемешать, выложить на блюдо и украсить кружочками банана и дольками апельсина.

# Молочный кускус

*Крупа кускус — 500 г*
*Клубника — 8 шт.*
*Изюм — 2 ст. л.*
*Сахар — 200 г*
*Молоко — 2 стакана*
*Сахарная пудра — 1 ч. л.*
*Молотая корица — 0,25 ч. л.*

Изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут. Сварить крупу кускус до полуготовности. Затем залить ее кипящим молоком с сахаром и варить примерно 15 минут. За 5 минут до готовности всыпать корицу и добавить изюм.

Кускус выложить на блюдо, остудить, украсить клубникой и посыпать сахарной пудрой.

# Кускус с изюмом

*Крупа кускус — 500 г*
*Изюм — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Сахар — 3 ст. л.*
*Молотая корица — 1 ч. л.*
*Сахарная пудра — 1 ч. л.*

Изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут.

Сварить крупу кускус до полуготовности, выложить в миску, смешать с 1 ст. л. сливочного масла и дать остыть. Затем залить 0,5 стакана воды и варить на пару примерно 10 минут. Готовый кускус заправить оставшимся сливочным маслом, смешать с сахаром, корицей и изюмом, выложить на блюдо и дать остыть, после чего посыпать сахарной пудрой.

# Грушевый мусс

*Груши — 3 шт.*
*Сахар — 1 стакан*
*Желатин — 1 ст. л.*

Груши очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, залить 2 стаканами кипятка и варить до мягкости. Затем отвар процедить, а груши протереть сквозь сито. Сахар и желатин соединить, разбавить грушевым отваром, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести до кипения. Полученный сироп остудить, смешать с грушевым пюре и взбить с помощью миксера в крепкую пену. Когда сладкая масса загустеет, разлить ее по креманкам и поставить в холодильник на 2 часа.

# Ягодный мусс

*Свежие или замороженные ягоды — 1 стакан*
*Сахар — 1 стакан*
*Желатин — 1 ст. л.*

Ягоды сначала размять ложкой, а затем протереть сквозь сито. Образовавшийся при этом сок слить, разбавить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, добавить сахар и предварительно замоченный желатин и снова довести до кипения.

Полученный сироп остудить, смешать с ягодным пюре и взбить в пену. Когда масса загустеет, разлить ее по креманкам и поставить в холодильник на 2 часа.

# Клубничный мусс с молоком

*Клубника — 2 стакана*
*Молоко — 4 стакана*
*Сахар — 1,5 стакана*
*Манная крупа — 0,5 стакана*

Клубнику размять ложкой, добавить 0,5 стакана воды, хорошо перемешать и выжать сок. Мезгу залить 2 стаканами воды, довести до кипения и держать на медленном огне в течение 5 минут. Затем отвар слить, смешать его с манной крупой и варить 20 минут, после чего добавить сахар, довести до кипения и снять с огня.

Сладкую массу остудить, смешать с клубничным соком и взбить миксером до увеличения ее объема в 2 раза. Готовый мусс поставить в холодильник на 2 часа, затем разбавить молоком и разлить по бокалам.

# Лукум

*Сахар — 2 стакана*
*Сахарная пудра — 0,5 стакана*
*Фисташки — 0,5 стакана*
*Крахмал — 2,5 ст. л.*
*Отвар лепестков роз — 2 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*

Крахмал смешать с сахаром, развести 5 стаканами воды, поставить на слабый огонь и, помешивая, довести до кипения. Затем убавить огонь до минимума и варить сироп до загустения. После этого добавить измельченные фисташки, отвар лепестков роз, хорошо перемешать, выложить на блюдо, смазанное сливочным маслом, и поставить в холодильник на 1 сутки. Готовый лукум нарезать кубиками и посыпать сахарной пудрой.

# Лимонный десерт

*Молоко — 0,5 л*
*Лимон — 1 шт.*
*Яйца — 3 шт.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Сахарная пудра — 2 ст. л.*
*Сливочное масло — 2 ст. л.*

0,25 стакана сахара развести в небольшом количестве воды и вылить в смазанную сливочным маслом форму. Яйца с оставшимся сахаром взбить миксером. Не переставая взбивать, добавить горячее молоко и натертую на мелкой терке лимонную цедру. Полученную смесь выложить в форму на сахарный сироп и запечь в духовке, разогретой до 200 °С, до готовности (примерно 40 минут). Затем остудить, украсить ломтиками лимона и посыпать сахарной пудрой.

# Лимонный десерт с мармеладом

*Сахар — 1 кг*
*Яйца — 18 шт.*
*Лимоны — 6 шт.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Мармелад — 300 г*

Лимоны отварить до мягкости, разрезать на половинки, удалить семечки, пропустить через мясорубку, смешать с сахаром и яичными желтками, протереть сквозь сито и соединить со взбитыми в крепкую пену белками.

Лимонную массу разделить на 3 части, выложить на противень, смазанный сливочным маслом, и выпечь в предварительно разогретой духовке 3 коржа.

Готовые коржи положить друг на друга, прокладывая каждый из них мармеладом, и поставить в холодильник на 2 часа.

# Цитрусовый десерт со сметаной

*Мандарины — 5 шт.*
*Апельсин — 1 шт.*
*Грейпфрут — 1 шт.*
*Сметана — 1 стакан*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Корица — 1 ч. л.*

Мандарины, апельсин и грейпфрут очистить от кожуры, разделить на дольки, разложить вперемешку по креманкам, посыпать корицей, полить взбитой с сахаром сметаной и поставить в холодильник на 2 часа.

# Десерт из айвы

*Айва — 1 кг*
*Сахар — 1 кг*
*Апельсиновый сок — 5 ст. л.*
*Корица — на кончике ножа*

Айву очистить от кожицы, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, залить 2,5 л воды, смешанной с 3 ст. л. апельсинового сока. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, убавить огонь до минимума и, помешивая, варить до полного размягчения.

Готовую айву откинуть на дуршлаг, поставить на большую миску и хорошо размять ложкой, чтобы стек весь отвар.

Отвар из миски перелить в кастрюлю, добавить сахар и оставшийся апельсиновый сок. Кастрюлю поставить на огонь и варить на сильном огне, постоянно помешивая, до загустения. Сладкую массу разлить по формочкам, посыпать корицей и поставить в холодильник на 2 часа.

# Абрикосовый десерт с белым вином

*Абрикосы без косточек — 500 г*
*Белое столовое вино — 1 стакан*
*Лимонный сок — 3 ст. л.*
*Тертая цедра 1 лимона*
*Сахарная пудра — 2 стакана*
*Корица — 1 ч. л.*

250 г абрикосов нарезать маленькими кусочками, смешать с сахарной пудрой и поставить в холодильник на 1 час.

Вино смешать с лимонным соком, слегка подогреть и добавить оставшиеся абрикосы, протертые сквозь сито. Полученной массой заправить охлажденные кусочки абрикосов.

Десерт разложить по креманкам и посыпать лимонной цедрой и корицей.

# Клубничный десерт со сливками

*Клубника — 600 г*
*Белки — 3 шт.*
*Сахарная пудра — 1 стакан*
*Сливки — 1,5 стакана*

Белки взбить с сахарной пудрой в крепкую пену, затем небольшими порциями добавить протертую сквозь сито клубнику и взбитые сливки. Все аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

# Клубничный десерт со сливочным кремом

*Клубника — 500 г*
*Яйцо — 1 шт.*
*Сахар — 1 стакан*
*Сливочное масло — 200 г*
*Молоко — 0,5 стакана*
*Ванилин — 1 пакетик*

Сахар залить молоком, поставить на огонь и нагревать до полного его растворения, после чего добавить взбитое яйцо и варить, постоянно помешивая, в течение 2 минут. Готовый сироп остудить до комнатной температуры, смешать с размягченным сливочным маслом и ванилином и хорошо взбить с помощью миксера.

Клубнику разложить по креманкам и залить полученным кремом.

# Десерт из дыни с мороженым

*Дыня — 1 шт.*
*Клубника — 10 шт.*
*Пломбир — 500 г*
*Вишневый ликер — 3 ст. л.*
*Мед — 1 ст. л.*

Дыню разрезать на половинки, удалить семечки, по краям каждой из них вырезать зубчики. Из мякоти специальной выемкой нарезать шарики, залить их ликером, дать постоять, после чего поставить в холодильник на 1 час. Внутреннюю поверхность дынных половинок смазать медом, заполнить половинки шариками из дыни и мороженого, украсить клубникой.

# Десерт из тыквы и яблок с медом

*Мякоть тыквы — 400 г*
*Яблоки — 2 шт.*
*Изюм — 1 ст. л.*
*Измельченные ядра грецких орехов — 3 ст. л.*
*Мед — 3 ст. л.*
*Лимонный сок — 2 ст. л.*

Изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут.

Тыкву и очищенные яблоки натереть на мелкой терке, смешать с изюмом, заправить медом и лимонным соком и поставить в холодильник на 30 минут, после чего разложить по креманкам и посыпать измельченными ядрами грецких орехов.

## Рохати дил, или морковный десерт с ягодным желе

*Ягодное желе — 400 г*
*Морковь — 3 шт.*
*Сахар — 2 стакана*
*Сахарная пудра — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*

Сахар залить 2 стаканами воды, добавить лимонный сок, довести до кипения и варить до загустения. Затем положить в полученный сироп нарезанную соломкой морковь и варить на медленном огне до готовности.

Готовое варенье остудить, разложить по креманкам, украсить кубиками ягодного желе и посыпать сахарной пудрой.

# Рохати себ, или яблочный десерт с творогом

*Творог — 100 г*
*Яблоки — 3 шт.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 3 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Молотый миндаль — 1 ч. л.*

Яблоки очистить от кожицы и, не разрезая их на половинки, удалить сердцевину с небольшим количеством мякоти. Затем залить их кипятком и подержать в нем 1 минуту, после чего воду слить.

Творог растереть с сахаром и размягченным сливочным маслом, разделить на 2 части, одну из них соединить с миндалем, а другую — с лимонным соком.

Яблоки начинить творожно-миндальной смесью и выложить на блюдо, а вокруг красиво разложить творожно-лимонную массу.

# Десерт из лесных орехов

*Мука — 4 стакана*
*Ядра лесных орехов — 2,5 стакана*
*Молоко — 4 стакана*
*Желтки — 4 шт.*
*Сахар — 2,5 стакана*

Желтки взбить с 0,5 стакана сахара, развести молоком, добавить 1 неполный стакан муки и 1 стакан сахара, довести до кипения и варить на медленном огне, постоянно помешивая, до консистенции густой сметаны.

Ядра лесных орехов обжарить до золотистого цвета, размолоть в кофемолке, залить 1 л воды, хорошо перемешать, процедить через марлю и выжать сок. Оставшуюся муку развести ореховым соком, добавить сахар, поставить на огонь и варить при постоянном помешивании до загустения. Ореховую массу поставить в холодильник на 1 час, а потом разложить по креманкам и полить яичным кремом.

# Десерт из кедровых орехов с крахмалом

*Обжаренные ядра кедровых орехов — 0,5 стакана*
*Крахмал — 1 стакан*
*Сахар — 1 стакан*
*Лимонный сок — 2 ст. л.*

Крахмал развести 2 л воды, затем смешать с сахаром, поставить на огонь и варить на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения. Густую горячую массу соединить с лимонным соком, залить ею кедровые орехи, хорошо перемешать и разлить по креманкам.

# Ореховый десерт со сливками

*Измельченные ядра грецких орехов — 0,5 стакана*
*Белки — 4 шт.*
*Жирные сливки — 1 стакан*
*Сахар — 1 стакан*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*
*Топленое масло — 1 ч. л.*

Белки взбить с сахаром, смешать с орехами, чайной ложкой выложить на противень, предварительно застелив его смазанной топленым маслом пергаментной бумагой, и выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, 30 минут. Половину готового печенья смазать сливками, взбитыми с сахарной пудрой, и накрыть оставшимися печеньями.

# Фруктовый десерт с корицей

*Консервированные персики — 4 шт.*
*Апельсин — 1 шт.*
*Яблоко — 1 шт.*
*Желток — 1 шт.*
*Сахар — 1 ч. л.*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*
*Корица — на кончике ножа*

Апельсин очистить от кожуры, нарезать ломтиками, таким же образом измельчить яблоко и персики. Фрукты перемешать, заправить желтком, растертым с сахаром и корицей, разложить по креманкам и поставить в холодильник на 30 минут. Готовый десерт посыпать сахарной пудрой.

# Фруктовый десерт с орехами

*Груши — 5 шт.*
*Яблоки — 5 шт.*
*Алыча — 4 шт.*
*Измельченные ядра грецких орехов — 1 стакан*
*Сметана — 3 ст. л.*
*Сахар — 2 ст. л.*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*

Груши, яблоки и алычу нарезать тонкими ломтиками, перемешать, заправить взбитой с сахаром сметаной, выложить в креманки, посыпать измельченными ядрами грецких орехов и сахарной пудрой.

# Фруктовый десерт с йогуртом

*Йогурт — 1,5 стакана*
*Мандарины — 2 шт.*
*Киви — 2 шт.*
*Апельсин — 1 шт.*
*Банан — 1 шт.*
*Яблоко — 1 шт.*
*Груша — 1 шт.*
*Сахарная пудра — 0,5 стакана*

Очищенные фрукты нарезать тонкими ломтиками, соединить, посыпать сахарной пудрой, аккуратно перемешать, разложить по креманкам и залить йогуртом.

# Фруктовый десерт со сгущенным молоком

*Мандарины — 4 шт.*
*Киви — 4 шт.*
*Апельсины — 3 шт.*
*Яблоки — 2 шт.*
*Виноград без косточек — 1 кисть*
*Изюм — 0,5 стакана*
*Сгущенное молоко — 0,5 стакана*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*

Изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут.

Мандарины, киви, апельсины и яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками и перемешать, а затем добавить изюм и разрезанные пополам ягоды винограда. Фруктовую массу оставить на 20 минут, после чего заправить сгущенным молоком и посыпать сахарной пудрой.

# Персиковый десерт

*Сливки — 3 стакана*
*Персиковое пюре — 500 г*
*Персик — 1 шт.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Сахар — 2 стакана*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*
*Желатин — 2 ст. л.*
*Корица — 0,5 ч. л.*

Персиковое пюре смешать с сахаром и варить, постоянно помешивая, до загустения, после чего остудить, добавить лимонный сок, разведенный в 4 ст. л. воды желатин и взбитые сливки.

Полученную массу разложить по креманкам и поставить в холодильник на 2 часа, а затем посыпать корицей, сахарной пудрой и украсить ломтиками свежего персика.

# Персиковый десерт с овсяным печеньем

*Овсяное печенье — 500 г*
*Персиковое пюре — 1 стакан*
*Персик — 1 шт.*
*Сахар — 2,5 стакана*
*Молоко — 0,5 стакана*
*Жирные сливки — 3 стакана*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*

Овсяные печенья пропустить через мясорубку, залить молоком и хорошо перемешать до образования однородной массы, после чего разложить по креманкам и сбрызнуть лимонным соком. Сверху выложить персиковое пюре, смешанное с ванильным сахаром, а затем взбитые с сахаром сливки.

Десерт поставить в холодильник на 2 часа, после чего украсить его ломтиками свежего персика.

# Персиковый десерт с орехами

*Персики — 2 шт.*

*Измельченные ядра грецких орехов — 0,5 стакана*

*Сметана — 4 ст. л.*

*Сахар — 3 ст. л.*

Сметану хорошо взбить с сахаром, добавить ядра грецких орехов и тщательно перемешать.

Персики разрезать на половинки, удалить косточки и начинить полученным кремом.

# Персиковый десерт со сметанным кремом

*Персики — 4 шт.*
*Измельченные ядра грецких орехов — 2 ст. л.*
*Сметана — 1 стакан*
*Сахарная пудра — 0,5 стакана*
*Желатин — 1 ч. л.*
*Ванилин — 1 пакетик*

Сметану смешать с сахарной пудрой и ванилином, поставить в холодильник на 1 час, после чего взбить с помощью миксера, добавить при этом растворенный в 2 ст. л. желатин и продолжать взбивать не менее 3 минут.

Персики разрезать на половинки, удалить косточки, наполнить кремом и посыпать ядрами грецких орехов.

# Персиковый десерт с творогом

*Творог — 100 г*
*Персики — 8 шт.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Взбитые сливки — 3 ст. л.*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*

Творог тщательно растереть с сахаром, добавить взбитые сливки и ванильный сахар и хорошо перемешать.

Персики разрезать на половинки, удалить косточки и начинить творожной массой.

# Фруктовый десерт с творогом

*Творог — 200 г*
*Яблоки — 4 шт.*
*Груши — 2 шт.*
*Вишня — 2 стакана*
*Изюм — 1 стакан*
*Сливки — 1 стакан*
*Сахар — 1 стакан*
*Корица — 0,5 ч. л.*

Изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут. Из вишен удалить косточки.

Груши и яблоки нарезать ломтиками, смешать их с вишней и изюмом, заправить творогом, растертым со сливками и сахаром, разложить по креманкам и посыпать корицей.

# Творожный десерт

*Творог — 200 г*
*Яйцо — 1 шт.*
*Сахар — 3 ст. л.*
*Малиновое варенье — 1 ст. л.*
*Лимонный ликер — 1 ст. л.*
*Какао-порошок — 0,5 ст. л.*
*Ванилин — на кончике ножа*

Творог протереть сквозь сито, смешать со взбитым с сахаром яйцом и разделить полученную массу на 3 части. 1-ю часть смешать с вареньем, 2-ю — с какао-порошком, 3-ю — с лимонным ликером и ванилином и слоями выложить их в креманки.

# Творожный десерт с шоколадом

*Творог — 400 г*
*Изюм — 0,5 стакана*
*Какао-порошок — 3 ст. л.*
*Яйцо — 1 шт.*
*Сахар — 1 стакан*
*Молоко — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 200 г*
*Ванилин — 1 пакетик*

Изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут.

Сахар залить молоком, поставить на огонь и нагревать до полного его растворения. Затем добавить взбитое яйцо и, какао-порошок, разведенный в 3 ст. л. воды. Шоколадный сироп остудить, смешать с изюмом, добавить размягченное сливочное масло, ванилин и взбить с помощью миксера, после чего соединить с протертым сквозь сито творогом.

# Молочный десерт с миндалем

*Молоко — 4 стакана*
*Молотый миндаль — 2 стакана*
*Сахар — 1 стакан*
*Желатин — 1,5 ст. л.*
*Ванилин — на кончике ножа*

Миндаль соединить с небольшим количеством молока, добавить ванилин, сахар и хорошо перемешать, затем влить оставшееся молоко, нагретое до 70 °С и еще раз перемешать. После этого добавить желатин, растворенный в небольшом количестве теплой воды, поставить на огонь и нагревать на медленном огне (но не кипятить!) в течение 3 минут. Готовый десерт разлить по креманкам, слегка остудить и поставить в холодильник на 3 часа.

# Рисовый десерт с черносливом

*Рис — 0,5 стакана*
*Чернослив без косточек — 1 стакан*
*Сливки — 3 ст. л.*
*Сахар — 3 ст. л.*
*Сахарная пудра — 2 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*

Чернослив залить теплой водой и оставить на 30 минут. Рис обжарить на сковороде до золотистого цвета, залить 1 стаканом кипятка, добавить чернослив, сахар, лимонный сок и варить на медленном огне до готовности. Затем рис с черносливом выложить горкой на блюдо, сверху положить сливки, взбитые с сахарной пудрой.

# Абрикосовый зефир

*Абрикосы — 10 шт.*
*Жирные сливки — 2 стакана*
*Сахар — 1 стакан*
*Сахарная пудра — 1 стакан*

Абрикосы разрезать на половинки, удалить косточки, залить 1 стаканом воды, добавить сахар, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне, постоянно помешивая, в течение 5 минут. Готовое варенье протереть сквозь сито, остудить, аккуратно смешать со сливками, взбитыми с сахарной пудрой, выложить в форму, плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 часа.

# Вишневое суфле

*Вишня — 10 шт.*
*Вишневый сироп — 0,5 стакана*
*Яйца — 10 шт.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Мука — 0,5 стакана*
*Манная крупа — 1 ст. л.*
*Молоко — 200 мл*
*Сливочное масло — 100 г*
*Оливковое масло — 1 ст. л.*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*
*Корица — на кончике ножа*

Сливочное масло растопить, смешать с мукой и корицей, тонкой струйкой влить горячее молоко, добавить сахар, тщательно перемешать и варить, помешивая, до загустения. Желтки отделить от белков, растереть с ванильным сахаром, соединить с вишневым сиропом и небольшими порциями добавить в густую молочную смесь.

Полученную массу остудить и поставить в холодильник на 30 минут, после чего аккуратно ввести в нее взбитые в крепкую пену белки и выложить в форму, смазанную оливковым маслом и посыпанную манной крупой и сахарной пудрой (оставив немного для украшения).

Суфле выпекать в духовке, разогретой до 180 ˚С, в течение 30 минут, после чего нарезать порционными кусочками, украсить вишней (предварительно удалив косточки) и посыпать оставшейся сахарной пудрой.

# Яблоки, фаршированные изюмом

*Яблоки — 6 шт.*
*Изюм — 2 ст. л.*
*Яйцо — 1 шт.*
*Сахар — 2 ст. л.*
*Сахарная пудра — 1 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Растительное масло — 1 ч. л.*

Изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут. Затем смешать его с яйцом, взбитым с сахаром, и размягченным сливочным маслом.

У целых яблок удалить сердцевину с небольшим количеством мякоти, начинить их полученной массой, выложить на смазанный растительным маслом противень и запекать в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 5 минут. Готовые яблоки выложить на блюдо, остудить и посыпать сахарной пудрой.

# Яблоки, запеченные с рисом

*Яблоки — 6 шт.*
*Абрикосовый сироп — 1 стакан*
*Лимонный сок — 2 ст. л.*
*Рис — 0,5 стакана*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Сливки — 0,5 стакана*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Ванилин — 1 пакетик*

Рис залить сливками, добавить сахар, ванилин и варить 15 минут. Готовый рис выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить очищенные и запеченные в духовке яблоки, сбрызнуть их лимонным соком, полить абрикосовым сиропом и выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 10 минут.

Подавать десерт охлажденным.

# Арахисовые шарики

*Молотый арахис — 1,5 стакана*
*Белки — 4 шт.*
*Сахар — 1 стакан*
*Сахарная пудра — 4 ст. л.*
*Топленое масло — 2 ст. л.*

Белки взбить и аккуратно смешать с молотым арахисом и сахаром. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, обвалять их в сахарной пудре, положить на смазанный топленым маслом противень и оставить на 1 сутки. На следующий день выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 20 минут. Подавать шарики остывшими.

# Миндальные шарики

*Молотый миндаль — 500 г*
*Измельченный миндаль — 3 ст. л.*
*Белки — 10 шт.*
*Сахар — 1,5 стакана*
*Манная крупа — 3 ст. л.*
*Разрыхлитель для теста — 1 пакетик*

Молотый миндаль смешать с сахаром и разрыхлителем, добавить взбитые в крепкую пену белки и замесить мягкое тесто.

Затем сформовать шарики величиной с куриное яйцо, обвалять их в дробленом миндале, выложить на посыпанный манной крупой противень и выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, до готовности (примерно 15 минут).

# Миндаль в шоколаде

*Миндаль — 1,5 стакана*
*Сахар — 1 стакан*
*Молоко — 1 стакан*
*Какао-порошок — 1 ст. л.*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*

Сахар залить молоком, довести до кипения и варить на медленном огне до загустения. Затем добавить разведенный в 3 ст. л. воды какао-порошок, хорошо перемешать, снять с огня, охладить и взбивать с помощью миксера до тех пор, пока глазурь не станет светлой.

Миндаль обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого цвета и залить приготовленной глазурью.

## Бекмес, или арбузный мед

Мякоть арбузов протереть сквозь сито, сок слить, поставить его на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне до уменьшения объема в 6 раз.

# Сахарная помадка

*Сахар — 1 кг*
*Крахмальная патока — 100 г*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*

Сахар залить 1,5 стакана воды и, постоянно помешивая, довести до кипения, затем накрыть крышкой и варить в течение 3 минут на медленном огне. После этого добавить горячую патоку, ванильный сахар и варить до загустения.

Горячий сироп остудить до комнатной температуры и взбить с помощью миксера.

# Напитки

# Катык, или йогурт по-татарски

*Молоко — 1 л*

*Живой йогурт — 0,5 стакана*

Молоко налить в широкую алюминиевую кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения, убавить огонь до минимума и кипятить без крышки до тех пор, пока его объем не уменьшится на треть. После этого молоко снять с огня, остудить до 35 °С и смешать с живым йогуртом. Кастрюлю накрыть крышкой, осторожно, не встряхивая, укутать шерстяным платком и поставить в тепло на ночь. Готовый катык поставить в холодильник.

# Фруктово-ягодный напиток

*Сливы без косточек — 1 стакан*
*Вишни без косточек — 0,5 стакана*
*Груши — 2 шт.*
*Яблоко — 1 шт.*
*Мед — 3 ст. л.*
*Мята — 2 листочка*
*Гвоздика — 1 звездочка*
*Корица — на кончике ножа*

Яблоко и груши нарезать дольками, соединить с вишней и сливами, перемешать с медом и оставить на 2 часа. Пряности залить кипятком, довести до кипения и варить в течение 3 минут, после чего снять с огня и процедить.

Полученным отваром залить фруктово-ягодную смесь и оставить на 2 часа. Готовый напиток охладить, разлить по стаканам и положить в каждый из них несколько ягод и ломтиков фруктов.

# Облепиховый физ

*Облепиха — 2 стакана*
*Белки — 4 шт.*
*Лимонный сок — 6 ст. л.*
*Минеральная вода — 1 стакан*
*Сахар по вкусу*

Облепиху залить 1 стаканом холодной воды и в течение 1 часа на минимальном огне нагревать до 80 °С, после чего выжать сок. Белки взбить с сахаром, смешать с лимонным и облепиховым соками и взбить с помощью миксера. Смесь процедить, разлить по стаканам и разбавить минеральной водой. В каждый стакан положить кубик пищевого льда.

# Апельсиновый шербет

*Апельсины — 2 шт.*
*Лимон — 0,5 шт.*
*Апельсиновый сок — 3 стакана*
*Отвар лепестков роз — 1 ч. л.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Корица — 0,5 ч. л.*

Апельсины очистить и разобрать на дольки. Лимон очистить и нарезать небольшими кусочками, добавить апельсин, залить апельсиновым соком, всыпать сахар и корицу, влить небольшое количество воды и довести до кипения на медленном огне. В горячий шербет влить отвар лепестков роз. Подавать шербет охлажденным с кубиками пищевого льда.

# Апельсиново-яблочный напиток с медом

*Апельсиновый сок — 1 стакан*
*Яблочный сок — 1 стакан*
*Измельченные ядра грецких орехов — 1 ст. л.*
*Желток — 1 шт.*
*Мед — 3 ст. л.*
*Сливки — 0,5 стакана*
*Сахарная пудра — 3 ст. л.*
*Сахар — 1 ч. л.*

Апельсиновый сок смешать с яблочным, добавить желток, взбитый с сахаром, и мед. Все хорошо взбить, разлить по стаканам, украсить взбитыми с сахарной пудрой сливками и посыпать измельченными ядрами грецких орехов.

# Персиковый напиток с медом

*Персиковый напиток — 1,5 стакана*
*Мед — 2 ст. л.*
*Гвоздика — 1 звездочка*
*Корица — на кончике ножа*

Мед залить 1 л кипятка, добавить пряности, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 20 минут. Затем процедить, охладить, смешать с персиковым соком и поставить в холодильник на 20 минут.

Готовый напиток разлить по стаканам и положить в каждый из них кусочек пищевого льда.

# Гранатовый напиток

*Гранат — 1 шт.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Тархун — 1 веточка*
*Молотая корица — на кончике ножа*
*Молотый мускатный орех — на кончике ножа*

Сахар развести 1 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, опустить зерна граната и на медленном огне варить в течение 3 минут, а затем процедить и дать остыть. Остывший гранатовый сироп опять поставить на огонь, добавить тархун, корицу и мускатный орех, довести до кипения и варить 3 минуты, после чего процедить и охладить.

# Морс из алычи

*Алыча без косточек — 200 г*

*Сахар — 0,5 стакана*

Алычу разрезать на половинки, протереть сквозь сито, выжать сок. Оставшуюся мезгу залить 2 стаканами холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить 10 минут, а затем процедить.

В горячий отвар всыпать сахар и довести его до кипения, потом снять с огня и смешать с соком.

Охлажденный морс разлить по стаканам и положить в каждый из них кусочек пищевого льда.

# Морс из абрикосов

*Абрикосы без косточек — 400 г*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Мед — 3 ст. л.*
*Мята — 1 листочек*
*Корица — на кончике ножа*

Половинки абрикосов обдать кипятком, размять в пюре, залить 1 л воды, добавить мяту, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 5 минут.

Готовый отвар процедить, смешать с лимонным соком, добавить в него корицу и мед, а потом поставить в холодильник на 2 часа.

# Компот из чернослива и кураги

*Чернослив — 0,5 стакана*
*Курага — 0,5 стакана*
*Сахар — 2 ст. л.*
*Анис по вкусу*

Чернослив и курагу залить 2 л воды и оставить на 1 час, а затем поставить на огонь, довести до кипения, добавить сахар и анис и варить на медленном огне в течение 5 минут.

Готовый компот подавать на стол охлажденным.

# Компот из чернослива и яблок

*Чернослив — 200 г*
*Яблоки — 2 шт.*
*Изюм — 0,5 стакана*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Лимонный сок — 0,5 ч. л.*
*Корица — 0,5 ч. л.*

Чернослив и изюм тщательно промыть в теплой воде, несколько раз меняя ее.

Сахар залить 3 стаканами кипятка и размешать до полного его растворения. Чернослив, изюм и нарезанные дольками яблоки залить сахарным сиропом, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 20 минут. За 5 минут до готовности добавить корицу и лимонный сок. Подавать компот охлажденным с кусочками пищевого льда.

# Компот из сухофруктов с тархуном

*Чернослив — 0,5 стакана*
*Курага — 0,5 стакана*
*Изюм — 3 ст. л.*
*Мята — 3 листочка*
*Тархун — 1 веточка*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Корица — 0,25 ч. л.*
*Сахар по вкусу*

Чернослив, курагу и изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут. Затем воду слить, сухофрукты залить 5 стаканами холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 15 минут. Готовый отвар слить, добавить в него сахар, снова поставить на огонь и довести до кипения. В кипящий отвар положить корицу, мяту, тархун, влить лимонный сок и кипятить его еще 3 минуты.

Компот остудить и процедить.

# Компот из груш и мандаринов

*Груши — 4 шт.*
*Мандарины — 3 шт.*
*Цедра 1 мандарина*
*Сахар по вкусу*

Груши очистить, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и нарезать дольками. Мандарины очистить и разобрать на дольки. Мандариновую цедру залить 1 стаканом воды и прокипятить, а отвар процедить.

Сахар залить 2 стаканами кипятка и хорошо перемешать, чтобы он полностью растворился. Сироп смешать с процеженным отваром, поставить на огонь, положить в него груши и мандарины, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут. Кусочки фруктов из компота разложить по стаканам и залить сладким отваром.

# Балуза

*Картофельный крахмал — 1 стакан*
*Сахар — 1 стакан*
*Отвар лепестков роз — 3 ст. л.*
*Корица — 0,25 ч. л.*

Крахмал развести 6 стаканами холодной воды, добавить сахар и варить, постоянно помешивая, на медленном огне до загустения.

В густую массу добавить отвар лепестков роз и корицу. Когда балуза остынет, взбить ее с помощью миксера, разлить в большие пиалы и поставить в холодильник на 2 часа.

# Кисель из меда

*Мед — 0,5 стакана*
*Картофельный крахмал — 3 ст. л.*
*Сахар — 2 ст. л.*
*Лимонная кислота — на кончике ножа*

Мед развести 1 л кипятка, добавить лимонную кислоту, довести до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал и снова вскипятить.

В готовый кисель всыпать сахар, перемешать и охладить. В качестве ароматизирующих добавок можно добавлять лимонную или апельсиновую цедру, а также корицу или гвоздику.

# Кисель из кваса

*Хлебный квас — 1 л*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Картофельный крахмал — 3 ст. л.*
*Корица по вкусу*

3 стакана кваса довести до кипения, добавить сахар и корицу, снова довести до кипения, влить разведенный в оставшемся холодном квасе крахмал и заварить кисель. Готовый кисель посыпать сахаром и остудить.

# Кисель из кураги

*Курага — 100 г*
*Картофельный крахмал — 2 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ч. л.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Корица — 0,5 ч. л.*

Курагу залить 1 л кипятка и оставить на 3 часа, а затем воду слить. Снова залить 3 стаканами горячей воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 30 минут, после чего процедить. Курагу протереть сквозь сито, залить полученным отваром, добавить сахар, корицу, лимонный сок и крахмал, разведенный в небольшом количестве воды, довести до кипения и снять с огня.

# Апельсиновый кисель с медом

*Апельсиновый сок — 0,5 л*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Апельсин — 1 шт.*
*Мед — 1,5 ст. л.*
*Сахар — 4 ст. л.*
*Картофельный крахмал — 3 ст. л.*
*Корица — 0,25 ч. л.*

Апельсиновый сок смешать с лимонным, разбавить 0,5 л воды, добавить разведенный в небольшом количестве воды крахмал, сахар, мед, корицу и на медленном огне, постоянно помешивая, довести до кипения.

Готовый кисель остудить и разлить по чашкам. В каждую из них положить кусочки очищенного от кожуры апельсина.

# Кисель из моркови и ягодного сока

*Морковь — 5 шт.*
*Ягодный сок — 1 стакан*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Картофельный крахмал — 4 ст. л.*
*Цедра 1 лимона*

1,5 л воды вскипятить, добавить натертую на крупной терке морковь и варить до готовности. Затем добавить сахар, лимонную цедру и разведенный в ягодном соке крахмал и заварить кисель. Готовый кисель посыпать небольшим количеством сахара и остудить.

# Кисель из тыквы и яблок

*Мякоть тыквы — 200 г*
*Яблоко — 1 шт.*
*Картофельный крахмал — 3 ст. л.*
*Лимонная кислота — на кончике ножа*
*Сахар по вкусу*

Тыкву и яблоко нарезать небольшими кусочками, залить 1 л кипятка и варить до мягкости. Затем вместе с отваром (1 стакан оставить) протереть сквозь сито, смешать с сахаром, вскипятить, добавить крахмал, разведенный в 1 стакане охлажденного отвара, лимонную кислоту и заварить кисель. Готовый кисель посыпать сахаром.

# Молочный кисель с орехами

*Молоко — 1 л*
*Молотые ядра грецких орехов — 4 ст. л.*
*Сахар — 0,5 стакана*
*Кукурузный крахмал — 0,5 стакана*

Сахар смешать с ядрами грецких орехов, развести 3 стаканами молока, вскипятить и добавить 1 стакан холодного молока с разведенным в нем крахмалом.

# Молочно-вишневый коктейль

*Мороженое — 100 г*
*Вишни без косточек — 0,5 стакана*
*Вишневый сироп — 0,5 стакана*
*Молоко — 4 стакана*
*Ванильный сахар — 1 пакетик*

Мороженое, молоко, вишневый сироп и ванильный сахар взбить с помощью миксера. В бокалы положить несколько вишен, кубик пищевого льда и влить молочную смесь.

# Горячий молочный напиток с шиповником

*Молоко — 2 стакана*
*Сироп шиповника — 2 ст. л.*
*Лимонный сок — 1 ст. л.*
*Тертый шоколад — 1 ст. л.*
*Мед — 1 ч. л.*
*Ванильный сахар — 0,5 пакетика*

Молоко вскипятить, положить в него ванильный сахар, мед, влить сироп шиповника, лимонный сок и тщательно перемешать. Горячий напиток разлить по чашкам и посыпать тертым шоколадом.

# Горячий молочный напиток с шоколадом

*Молоко — 2 стакана*
*Тертый шоколад — 2 ст. л.*
*Сахар — 1 ст. л.*
*Молотая корица — 0,25 ч. л.*
*Молотая гвоздика — 0,25 ч. л.*
*Молотый мускатный орех — на кончике ножа*

Тертый шоколад соединить с сахаром, добавить корицу, гвоздику и мускатный орех, хорошо перемешать, залить 1 стаканом горячего молока, довести до кипения и держать на медленном огне в течение 5 минут. После этого влить оставшееся молоко и варить еще 10 минут.

## Яичный напиток с апельсиновым соком

*Крепкий чай — 1 л*
*Апельсиновый сок — 2 стакана*
*Лимон — 1 шт.*
*Сахар — 1 стакан*
*Желтки — 8 шт.*
*Ванильный сахар — 0,5 пакетика*

Лимон нарезать кружками, залить горячим чаем, добавить ванильный сахар, поставить на огонь и варить в течение 5 минут. Затем снять с огня и оставить на 20 минут, после чего процедить. Процеженный отвар снова поставить на огонь, положить в него растертые с сахаром желтки и варить до загустения, постоянно помешивая. Не переставая мешать, напиток слегка остудить и соединить с апельсиновым соком.

# Миндальное молоко

*Молоко — 2 стакана*
*Молотый миндаль — 0,5 стакана*
*Сахар — 4 ст. л.*
*Сливки — 2 ст. л.*
*Ванилин — 1 пакетик*

Молоко вскипятить, добавить сахар, миндаль, ванилин и нагревать, постоянно помешивая, на медленном огне в течение 2 минут. Затем остудить и разлить по бокалам, а сверху налить немного сливок.

# Чай с базиликом

*Черный чай — 2 ч. л.*
*Зеленый чай — 1 ч. л.*
*Сушеный базилик — 0,5 ч. л.*
*Сахар по вкусу*

Черный чай смешать с зеленым. Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него заварку, залить 1 стаканом кипятка, перемешать и сразу же слить воду. В заварочный чайник положить базилик, небольшое количество сахара и влить кипяток. Затем налить немного чая из чайника в пиалу и через минуту вылить его обратно в чайник. То же самое проделать 3 раза.

# Чай с вербеной и мятой

*Черный чай — 1 ч. л.*
*Зеленый чай — 1 ч. л.*
*Вербена — 1 веточка*
*Мята — 1 листочек*
*Сахар по вкусу*

Черный чай смешать с зеленым. Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него заварку, влить 0,5 стакана кипятка, перемешать и сразу же вылить воду. В заварочный чайник положить мелко нарезанную мяту, сахар, налить кипяток и опустить веточку вербены. Затем налить немного чая из чайника в пиалу и через минуту вылить его обратно в чайник. То же самое проделать 3 раза.

# Чай с перцем

*Черный индийский чай — 1 ч. л.*
*Зеленый чай — 0,5 ч. л.*
*Черный молотый перец — на кончике ножа*
*Сахар по вкусу*

Черный чай смешать с зеленым. Заварочный чайник обдать кипятком.

Чайную смесь положить в небольшую кастрюлю, залить 1 стаканом горячей воды, добавить сахар, поставить на огонь и нагревать (не доводя до кипения!) в течение 1 минуты. Затем чай перелить в другую кастрюлю и еще раз нагреть. То же самое сделать 3 раза.

Заваренный чай перелить в заварочный чайник, добавить перец и дать настояться.

# Чай со сметаной по-казахски

*Черный чай — 4 ч. л.*
*Зеленый чай — 3 ч. л.*
*Сметана — 2 ст. л.*
*Молоко — 0,5 стакана*
*Сахар по вкусу*

Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него зеленый и черный чай, залить кипятком на половину объема, перемешать и оставить на 10 минут. Затем долить кипятка, накрыть салфеткой и дать настояться еще 10 минут. Готовую заварку процедить, разлить по пиалам, добавить горячее молоко, сметану, сахар и перемешать.

# Холодный чай с апельсином по-узбекски

*Черный чай — 1 ч. л.*
*Зеленый чай — 2 ч. л.*
*Апельсин — 0,5 шт.*
*Сахар по вкусу*

Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него зеленый и черный чай, залить кипятком на половину объема и перемешать. Потом заварку слить, чай залить новой порцией кипятка, снова перемешать и настаивать в течение 5 минут. Затем содержимое чайника долить кипятком, положить в заварку нарезанный небольшими кусочками апельсин, сахар, все перемешать и оставить на 10 минут. Готовую заварку процедить, перелить в большой графин, разбавить холодной водой и разлить по пиалам. В каждую из них положить кусочек пищевого льда.

# Черный чай с эстрагоном и гранатом

*Черный чай — 3 ч. л.*
*Сушеный эстрагон — 1 ч. л.*
*Сушеная корка половины граната*
*Сахар по вкусу*

Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него чай, эстрагон, корку граната, залить кипятком на треть объема и настаивать в течение 10 минут. После этого долить в чайник кипятка, накрыть салфеткой и оставить на 20 минут. Готовую заварку процедить, разлить по пиалам, положить сахар и долить кипятка.

# Черный чай с молоком и пряностями

*Черный чай — 3 ч. л.*
*Молоко — 2 стакана*
*Гвоздика — 2 звездочки*
*Небольшой кусочек имбирного корня*

Гвоздику и имбирный корень залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Готовый отвар процедить. Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него чай, залить горячим пряным отваром, накрыть салфеткой и оставить на 5 минут. Готовую заварку процедить, разлить по пиалам и влить горячее молоко.

## Ширчой, или черный чай с молоком и солью по-таджикски

*Черный чай — 2 ч. л.*
*Молоко — 1,5 стакана*
*Сливочное масло — 1 ст. л.*
*Молотые ядра грецких орехов — 2 ст. л.*
*Соль — 0,5 ч. л.*

Чай залить 1 стаканом кипятка и кипятить до тех пор, пока он не уменьшиться в объеме на треть. Готовую заварку процедить, разбавить горячим молоком, посолить, поставить на огонь и кипятить на медленном огне в течение 15 минут. Горячий чай разлить по пиалам, в каждую из них положить кусочек сливочного масла и щепотку грецких орехов.

# Зеленый чай по-бухарски

*Зеленый чай — 2 ч. л.*
*Апельсин — 0,54 шт.*
*Лимонный сок — 0,5 стакана*
*Апельсиновый сок — 0,5 стакана*
*Молотая корица — 0,25 ч. л.*
*Сахар — 1 ст. л.*

Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него чай, смешанный с корицей и сахаром, залить кипятком на половину объема и настаивать в течение 10 минут. После этого долить кипятка, накрыть чайник салфеткой и оставить на 5 минут.

Готовую заварку процедить, смешать с апельсиновым и лимонным соками, разлить по пиалам, положив в каждую из них дольку апельсина.

# Зеленый чай по-алжирски

*Зеленый чай — 3 ч. л.*
*Лимон — 0,5 шт.*
*Измельченный тархун — 1 ч. л.*
*Измельченная лимонная цедра — 0,25 ч. л.*
*Корица — 0,25 ч. л.*
*Сахар по вкусу*

Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него чай, тархун, корицу, лимонную цедру, залить кипятком на треть объема, накрыть салфеткой и оставить на 10 минут. После этого долить кипятком и дать настояться 5 минут.

Готовую заварку процедить, разлить по пиалам, добавить кипяток. В каждую пиалу положить сахар и ломтик лимона.

# Зеленый чай с листьями земляники и облепихи

*Зеленый чай — 1 ч. л.*
*Сушеная мята — 0,5 ч. л.*
*Листья земляники — 3 шт.*
*Листья облепихи — 3 шт.*
*Сахар по вкусу*

Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него мяту, листья облепихи и земляники. Содержимое чайника залить кипятком на треть объема, перемешать и настаивать в течение 3 минут. После этого положить в чайник зеленый чай, долить кипятка, накрыть салфеткой и оставить на 20 минут. Заварку процедить, разлить по пиалам, положить в каждую из них сахар и долить кипятка.

# Зеленый чай с молоком

*Зеленый чай — 3 ч. л.*
*Молоко — 1 стакан*
*Ванилин — на кончике ножа*
*Сахар по вкусу*

Заварочный чайник обдать кипятком, положить в него чай, залить кипятком на треть объема, накрыть салфеткой и оставить на 10 минут. Потом долить кипятка и настаивать в течение 5 минут. Молоко довести до кипения и добавить в него сахар и ванилин. Готовую заварку процедить, разлить по пиалам и влить горячее молоко.

## Морковный чай

*Морковь — 500 г*
*Лимонный сок — 0,5 ст. л.*
*Кожура половины лимона*
*Гвоздика — 1 звездочка*
*Корица — на кончике ножа*
*Сахар — 5 ст. л.*

Морковь нарезать кубиками, залить кипятком, добавить сахар, гвоздику, корицу и лимонную кожуру, поставить на огонь и варить до готовности. Затем отвар слить, процедить, смешать с лимонным соком, остудить и разлить по пиалам.